الجامعـــــة الإسلامية – غزة
عمــــادة الدراســـــات العليا
كلية التربية / قسم علم النفس



أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة

رسالة ماجستير

مقدمـــــة من الطـالبـــــة

اعتمـــاد يعقوب محمد الزيناتي

إشـــــراف

الدكتور محمد وفائي الحلو

رسالة مقدمة لقسم علم النفس كلية التربية بالجامعة الإسلامية كمتطلب تكميلي لنيل درجة الماجستير في علم النفس

فبراير ٢٠٠٣ م

بسم الله الرحمن الرحيم

(رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْراً وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ)

(البقرة: ٢٥٠)

صدق الله العظيم

إهـــــــــداء

إلى روح أمي الطاهرة .....   رحمها الله وغفر لها

إلى أغلى ما أملك في هذا الوجود ...

إلى من أفنى عمره في سبيل إسعادي ...

إلى من أشعر بلذة الحياة في ظله ...

إلى والدي الغالي أطال الله في عمره ...

شكر وتقدير

الحمد لله حمداً يوافي نعمه ويكافئ مزيده ، أحمده كما ينبغي لجلال وجهه وعظـيم سـلطانه ، وأصلي وأسلم على النبي الأمي الذي علم المتعلمين وبعث الأمل في قلوب البائسين وقاد سفينة العالم .
انطلاقاً من قول رب العزة جل وعلا **(وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ)** (سورة ابراهيم، آية: ٧)

فإني أحمده سبحانه وتعالى حمداً يوازي عدد خلقه ، ورضاء نفسه ، وزنة عرشه ومداد كلماته إذ وفقني ويسر لي السبل لإتمام هذه الدراسة .
و أتقدم بأسمى آيات الشكر و التقدير و عظيم الامتنان و العرفان إلى والدي الذي لم يدخر وسعاً في مساعدتي مادياً و معنوياً .
و إلى جميع إخوتي و أخواتي لما قدموه لي من تشجيع و لما وفروه لي من جو مناسب للدراسة و أخص بالذكر أخي الدكتور محمد لما قدمه لي من مساعدة في الحصول على بعض الدارسات من الجامعة الأردنية و من مركز الملك فيصل للبحوث و الدراسات الإسلامية و أخي الأستاذ مصباح لما قدمه لي من مساعدة في الترجمة ، كما أتقدم بأسمى آيات الشكر و التقدير للمشرف على هذه الرسالة أ .د محمد وفائي الحلو لما أسداه من نصائح قيمة و توجيهات سديدة أدت إلى إخراج الرسالة في هذه الصورة ، و إلى عمادة كلية التربية في الجامعة الإسلامية و أخص بالذكر الدكتور محمد عسقول ، و إلى قسم علم النفس و أخص بالذكر الدكتور عاطف الأغا لما قدمه لي من نصح و توجيه ، و إلى رئاسة الجامعة الإسلامية ذلك الصرح العلمي العملاق الذي أدعو الله أن يحفظه من كل سوء ليبقى منارة للعلم .

و أخيراً أتقدم بأسمى آيات الشكر و التقدير وعظيم الامتنان والعرفان إلى كل من سـاهم وكان عوناً لي لتخرج هذه الرسالة من مجرد كونها حلماً أو خاطراً أو احتمالاً إلى أن أضـحت حقيقة خرجت إلى حيز النور ، و أدعو الله سبحانه و تعالى أن يكونوا دوماً عوناً و سنداً لفعـل الخيرات و تقديم المساعدة من أجل الارتقاء بمجتمعنا الفلسطيني و الوصول إلى سلم المجد .

الباحثة :

اعتماد يعقوب الزيناتي

قائمة المحتويات

قـــائــمــة المحتـويـــات

قـــائـمـــــــــة الــــــجـداول

قائمة الجداول

قـــائـمـة الأشـكـال

الملاحـــــــــــــــــق

رقم الملحق	عنوان الملحق
١.	إحصائية بعدد الطالبات المسجلات في الفصل ٢٠٠١ / ٢٠٠٢
٢.	استبانة الشخصية الصبورة في صورتها الأولي
٣.	استبانة الشخصية الصبورة بعد التحكيم
٤.	نتائج معاملات الإرتباط بين درجات الطالبات على كل بند من بنود إستبانة الشخصية الصبورة و درجاتهن على الإستبانة ككل
٥.	استبانة الشخصية الصبورة في صورتها النهائية
٦.	استبانة الضغوط النفسية في صورتها الأولي
٧.	استبانة الضغوط النفسية بعد التحكيم
٨.	نتائج معاملات الإرتباط بين درجات الطالبات على كل بند من بنود إستبانة الضغوط النفسية و درجاتهن على الإستبانة ككل
٩.	استبانة الضغوط النفسية في صورتها النهائية
١٠.	قائمة بأسماء المحكمين لاستبانة الشخصية الصبورة
١١.	قائمة بأسماء المحكمين لاستبانة الضغوط النفسية

الفصـــــل الأول

- مُشكلة الدراسة وهدفها وأهميتها
- مقدمـــــــــــــــة
- مشكلة الدراسة
- أهداف الدراسة
- أهمية الدراسة

المقدمة :

الحمد لله رب العالمين ، والصلاة والسلام على سيد المرسلين ، وإمام الصابرين سـيدنا محمد صلى الله عليه وسلم أما بعد ......

إن تزايد متطلبات الحياة الحديثة وما يتسم به العصر الذي نعيشه الآن من سباق محمـوم بـين البشر، وانتشار الصراعات السياسية ، والمشكلات الاقتصادية ، وشيوع المادية ، وعدم الاحتفال بالجوانب الوجدانية ، وإهمال العلاقات الشخصية ،والإسراف في الفردية ، وتدهور القيم يجعـل الفرد في نضال مستمر مع ظروف الحياة الصعبة التي يعيشها . ولا يعد عصرنا هـذا عصـر القلق فحسب بل عصر القلق والضغط النفسي بل إن أخطر ما يتعرض له الإنسان في مجتمعنـا الحديث هو الضغط ، أو التوتر النفسي الذي يسمى " الإنعصاب " أو الشدة . ويجد الفـرد الـذي يتعرض لخبرات قاسية وضغط مستمر ناجم عن ظروف الحياة الصعبة نفسه في صراع قـاس مع الواقع بغية الوصول الى التكيف السوي مع بيئته ومتطلباته التي قد تفوق أحيانـاً قدراتـه . وفى حال فشله في عملية التكيف هذه تنشأ لديه الأزمات النفسية فيصيب شخصيته الاضطراب .
(ماضي ، ١٩٩١ ، ٣٠٩)

وعلى ذلك فإن العناصر الرئيسية التي تشكل أي موقف ضاغط هي مصـادر الموقـف الضاغط ، والاستجابة لهذا الموقف الضاغط . (الأشول ، ١٩٩٣ ، ١٥)

ومن العوامل المتفاعلة التي تؤثر في رد الفعل المبكر للموقف الضـاغط ، الخصـائص الديمغرافية والشخصية للفرد ، الخصائص البيئية الفيزيقيـة والاجتماعيـة ، جوانـب الموقـف الضاغط أو الأزمة ومكوناتها . (محمد ، ١٩٩٣ ، ١١١)

ويبدو أن هناك نمطاً من الأفراد يقال عنهم مقاومي الضغط stress resistant

لا يبدو عليهم سوى أعراض طفيفة من التوتر والألم النفسي برغم أنهم واقعـون تحـت مستويات عالية من الضغط في حين أن الذين يقعون تحت نفس المستوى يصبحون مرضى فعلا ، وهنا أشارت كوباس Kobass (١٩٨٢) إلى أن المقاومة النفسية للضـغوط لـدى مثـل هؤلاء تؤسس على أسلوبهم في الحياة وإدارتهـم لضـغوطها (إبـراهيم، ١٩٩٤ ، ٩٦) فـإن الضغوط الشديدة أو المستوطنة من المحتمل لأن تؤدي إلى سـوء التوافـق . أمـا فـي حالـة الشـخصيات المتسـمة بالقوة والـمرونة فـإنه يمكن التنبؤ بالنتائج الإيجابية للضغوط .
(محمد ،١٩٩٢، ١٠٥)

ومن الخصائص الشخصية التي من شأنها أن تقى من وطأة التأثير الضار للأحداث السلبية الضاغطة الصبر "فهو قوة من قوى النفس التي بها صلاح شأنها وقوام أمرها " .
(ابن قيم الجوزية ، ١٩٩٠ ، ٢٩)

وإن التحلي بالصبر وقاية للإنسان من أن يقع فريسة للمرض النفسي .
(موسى ،١٩٩٥ ، ١٦) و يرى الفرماوي أن الصبر من أساليب المقاومة الإيجابية . ويشير معنى الصبر إلى تحمل الإنسان للمصائب والفاجعة كاختبارات من الله سبحانه وتعالى فلا ييأس ولا يصل الى القنوت واثقاً من رحمة الله ويثق في أن بعد العسر يسراً .
(الفرماوى ، ١٩٩٦ ، ٢٠٣ – ٢٠٩)

" فالصبر فضيلة يحتاج إليها الإنسان في دينه ودنياه ، ولا بد أن يبنى عليها أعماله وآماله ، ويوطن نفسه على احتمال المكاره من دون ضجر ، وانتظار النتائج مهما بعدت . ومواجهة الأعباء مهما ثقلت بقلب لم تعلق به ريبة ، وعقل لا تطيش به كربة " .
(الغزالي ، ١٩٩٠ ، ١٢٨)

كما أن الصبر ملكة الثبات والاحتمال التي تهون على صاحبها ما يلاقيه في سبيل تأييد الحق وإزالة الباطل ، واحتمال أذى الناس وما يلاقيه من مصاعب كالفقر والمرض وفقد عزيز (طبارة،١٩٨٥، ٢١٥)

قال تعالى: (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الأَمْوَالِ وَالأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُون أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ) (سورة البقرة : آية ١٥٧،)

والصبر دليل على تحمل الأذى ،والرضا بالقضاء ،والمعانة في سبيل أمل عظيم ، بامتحان قاس يريد الصابر أن يجتاز المحنه لينال ثواب الله فضلاً من الله ومنة . (الشرقاوي ، ١٩٧٩ ، ٣١٢)

قال الله تعالى : (وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوَ أَخْبَارَكُمْ)
(سورة محمد : آية٣١)

وفى الصبر ترفع عن الآلام ، واستعلاء عن الشكوى ، وعزاء للقلوب المكلومة ، وشفاء للقلوب الحزينة ..... وهو أحد ركائز الصحة النفسية للإنسان يساعده على السير في ركب

الحياة ، ومواجهة الإحباطات والشدائد (موسى ، ١٩٩٥، ١١-١٥) ومن الآفات المعيقة للصبر الاستعجال والغضب ، وشدة الحزن والضيق واليأس . (القرطاوي ، ١٩٩٨ ، ٩٨- ١٠١)

وانطلاقا من أهمية الصبر في تخفف شدة الضغوط والوقاية من الأمراض النفسية ونظراً لإحساس الباحثة بما يعاني منه معظم المجتمع الفلسطيني من تدهور للقيم وضغوط نفسية في شتى مجالات الحياة نتيجة الظروف التي يعيشها ، واحتياجه إلى مزيد من الصبر لمواجهة هذه الضغوط ، جاءت هذه الدراسة كمحاولة من قبل الباحثة للتعرف على علاقة أنماط الشخصية الصبورة بالضغوط النفسية ومما لا شك فيه أن هذه الدراسة على قدر كبير من الأهمية وخاصة بالنسبة للعاملين في مجال الصحة النفسية والتوجيه والإرشاد إذ من المتوقع أن تفيدهم في إعداد برامج إرشادية نفسية دينية تساعد الأشخاص الجزوعين على إعادة بنائهم النفسي ، وزيادة قدرتهم على مقاومة الضغوط النفسية وكذلك للعاملين في مجال التربية لما لهم من دور في ترسيخ القيم الإيجابية في نفوس الأبناء .

وهناك عدد من الدراسات بينت أن الصبر كسمة إيجابية مثل دراسة العيسوى (١٩٨٦) بعنوان " دراسة ميدانية لسمات الشخصية العربية " ، ودراسة ياسين (١٩٨) بعنوان "الشخصية العربية بين السلبية والإ يجابية " دراسة إمبريقية سيكولوجية ودراسة خليفة (١٩٩٨) بعنوان " بعض سمات الشخصية المصرية وأبعادها " .

ولم توجد دراسات تناولت الخصائص النفسية للشخصية الصبورة سوى دراسة موسى (١٩٩٥) بعنوان " الديناميات النفسية للشخصية الصبورة " .

وكما أن هناك دراسات تناولت بعض خصائص الشخصية الصبورة مثل التحمل والصلابة النفسية مثل دراسة إبراهيم (١٩٩٤) بعنوان "عمليات تحمل الضغوط وعلاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين " ، ودراسة محمد (١٩٩٢) بعنوان " العلاقة بين أساليب التعامل الإقدامية والإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية . ودراسة محمد (١٩٩٥) بعنوان الفروق الجنسية والعمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة ، ودراسة مخيمر (١٩٩٧) بعنوان " الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي " . ومن الدراسة الأجنبية دراسة ألدوين ويفنسون (١٩٨٧) بعنوان " هل التحمل يساعد ؟ إعادة اختبار العلاقة بين التحمل والصحة النفسية ". ودراسة د زيوزلا وشيدى (١٩٩١) بعنوان "العلاقة بين القدرة على حل المشاكل الاجتماعية وتتابع مستوى الضغط النفسي بين طلبة الجامعة ". ودراسة كولينز (١٩٩٢) بعنوان " الصلابة كمصدر لمقاومة الضغوط " .

ولا توجد في حدود علم الباحثة دراسة عربية أو أجنبية تهدف بصورة مباشرة أو غير مباشرة إلى بيان علاقة أنماط الشخصية الصبورة بالضغط النفسي ، وخلو البيئة الفلسطينية من مثل هذه الدراسة مما يوحي بالحاجة إلى هذه الدراسة ومن هذا المنطلق ستحاول الباحثة بيان علاقة أنماط الشخصية الصبورة بالضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية و سوف تختار الباحثة عينة الدراسة من طالبات المستويين الأول و الرابع في الجامعة الإسلامية ، لأن

طالبات المستوى الأول يأتين إلى الجامعة من المرحلة الثانوية التي تختلف فلسفتها عن فلسفة التعليم في الجامعة فتكون طالبات المستوى الرابع أكثر تأثراً بفلسفة الجامعة ، وأكثر خبرة وإنسجاماً وإستقراراً .

آملة أن تكون هذه الدراسة خطوة جادة على طريق البحث في هذا المجال خصوصاً أن هذا المجال ما زال بكراً ويحتاج لتكاثف الجهود من أجل سبر غور التراث الإسلامي وإبراز ما فيه من تراث نفسي .

مشكلة الدراسة :

تنبثق مشكلة الدراسة الحالية من إحساس الباحثة بما يعاني منه المجتمع الفلسطيني في الوقت الحاضر من ظروف معيشية صعبة ، وصراعات سياسية ، وعائلية بينهم والاستعجال وعدم الصبر والثورة والغضب لأتفه الأسباب ، وزيادة الشعور بالإحباط والضغط النفسي مما أثار اهتمام الباحثة لدراسة هذا الموضوع الذي تبلورت مشكلته في الإجابة على الأسئلة التالية :

١- هل توجد فروق في مستوى الضغط النفسي بين متوسط درجات الطالبات من أفراد الفئة العليا وقريناتهن من الطالبات من أفراد الفئة الدنيا على استبانة الشخصية الصبورة؟
٢- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى المستوى الدراسي (الأول - الرابع) ؟
٣- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التخصص (العملي - النظري) ؟
٤- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التقدير الدراسي (متفوقات ومتأخرات) ؟
٥- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التفاعل بين المستوى الدراسي والتخصص ؟
٦- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التفاعل بين المستوى الدراسي والتقدير الدراسي ؟
٧- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التفاعل بين التخصص والتقدير الدراسي ؟
٨- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التفاعل بين المستوى الدراسي والتخصص والتقدير الدراسي ؟
٩- هل توجد علاقة بين عوامل الشخصية الصبورة و الضغوط النفسية ؟

أهدف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى :

١- بيان الفرق في مستوى الضغوط النفسية بين الطالبات من أفراد الفئة العليا علـى استبانة الشخصية الصبورة وقريناتهن من الطالبات من أفراد الفئة الدنيا.

٢- معرفة ما إذا كان متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة يختلف باختلاف المستوى الدراسي أو التخصص أو التقدير الدراسي .

٣- معرفة مدى إسهام كل من هذه المتغيرات في إيجاد اختلاف في متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة .

٤-الكشف عن طبيعة العلاقة بين عوامل الشخصية الصبورة ومستوى الضغوط النفسية .

أهمية الدراسة:

تنبع أهمية الدراسة الحالية من أهمية الجانب الذي تتصدى لدراسته حيث أنها محاولة لدراسة أثر سمة من سمات الشخصية المسلمة في التخفف من الضغوط النفسية والتي تعتبر أسلوب مهم في تحمل ومواجهة الضغوط والأزمات والتغلب عليها ، أو التكيف معها بانفعالات إيجابية تساعدها على الإقبال على الحياة بتفاؤل وأمل ومثابرة لإنجاز الأعمال وتحقيق الأهداف، ويعتبر هذا الجانب ذو أهمية كبيرة سواء من الناحية النظرية أو العملية.

الناحية النظرية :

- تمثل الدراسة حلقة لسلسلة الدراسات التي تهتم بتخفيف الضغوط النفسية ، وبيان أثر العوامل الواقية في مقاومة الضغوط إلا أنها تناولت موضوعاً جديداً للبحث في هذا الميدان.
- من المتوقع أن تبرز نتائج هذه الدراسة أهمية الصبر وضرورته في بناء الشخصية المسلمة المقاومة للضغوط والأزمات ، وتوضيح الآثار الطيبة للإيمان بالله والرضى بقضائه وقدره ، والتوكل على الله في نفسية وسلوك الشخص في الحياة ، إذ أن الصبر يهذب النفس ويقوى الشخصية ويجعلها قادرة على مواصلة العمل وتحمل المشاق بتفاؤل وأمل في النجاح في تحقيق الأهداف وإنجاز الأعمال .
- تكمن أهمية الدراسة في كونها تناولت أنماط الشخصية الصبورة وعلاقتها بالضغوط النفسية مما يحقق لنا رؤية متكاملة ، وفهماً أكثر دقة لنمط الشخصية الصبورة . كعامل وسيط في تخفيف الضغوط النفسية ، كما يعد ذلك بمثابة إبراز للتراث النفسي الديني .

الناحية العملية :

- من خلال نتائج هذه الدراسة سوف يتم تقديم توصيات للعاملين في مجال الصحة النفسية تساعدهم على تصميم برامج إرشادية نفسية دينية لمساعدة الأشخاص الذين تسبب لهم ضغوط الحياة معاناة نفسية على إعادة البناء النفسي لديهم وتحليهم بالصبر لتخفيف شدة ضغوط الحياة والمحافظة على صحتهم النفسية والعقلية .
- من المتوقع أن تلفت هذه الدراسة نظر الباحثين التربويين والمهتمين بهذا المجال إلى إجراء المزيد من الدراسات حول هذا الموضوع وعلاقته بمتغيرات نفسية أخرى .
- سوف يتم إعداد أداة لقياس الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة وأداة أخرى لقياس أنماط الشخصية الصبورة مما قد يفيد باحثين آخرين في دراسات أخرى .

حدود الدراسة :

تتحدد هذه الدراسة بالمحددات التالية :

- الحد الزمني : لقد تم إجراء هذه الدراسة في العام الدراسي ٢٠٠٠ - ٢٠٠١
- الحد المكاني : لقد تم إجراء هذه الدراسة في الجامعة الإسلامية بقطاع غزة .
- الحد الأكاديمي :اقتصرت الدراسة على طالبات المستوى الأول والرابع في التخصصات العلمية والأدبية .

مصطلحات الدراسة

لقد قامت الباحثة بتحديد مصطلحات الدراسة التي اعتمدتها وهى كالتالي :-

نمط الشخصية الصبورة : وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه مجموعة الخصائص التي تتسم بها الشخصية التي تحصل على درجات مرتفعة في استبانة الشخصية الصبورة المستخدمة في الدراسة والتي تتكون من ستة أبعاد هي :كظم الغيظ والشجاعة وقوة الإرادة وكتم السر وبعد النظر وضبط النفس

نمط الشخصية الجزوعة : يعرفه مرسى بأنه النمط الذي تبدو عليه أعراض الحسرة على ما فات و اليأس و الريبة و التشائم و ظلم النفس و الحزن و الخوف من الموت ، أو المرض أو الفقر و توقع الفشل و عدم الصبر في المحن (مرسى ، ١٩٩٨ ، ١٩٤)

وتعرفه الباحثة إجرائياً بأنه مجموعة الخصائص التي تتسم بها الشخصية التي تحصل على درجات منخفضة في استبيانة الشخصية الصبورة . المستخدمة في الدراسة والتي تتكون من ستة أبعاد هي كظم الغيظ والشجاعة وقوة الإرادة وكتم السر وبعد النظر وضبط النفس .

الضغوط النفسية : وتعرفها الباحثة إجرائياً بأنها : حالة ناتجة عن إدراك الفرد بأن المواقف الضاغطة الداخلية أو الخارجية التي تواجهه تستلزم قدرات وإمكانيات تفوق قدراته وإمكاناتـــه ، وحدوث استجابات غير مناسبة للتغلب على تلك الضغوط وذلك كما تقيسه استبانة الضـــغوط النفسية المكونة من ستة أبعاد هي الضغوط الانفعاليـــة – الضـــغوط الاقتصـــادية – الضـــغوط الأسرية – والضغوط الاجتماعية والضغوط الصحية والضغوط الدراسية .

الطالبة في الجامعة الإسلامية : هي الطالبة المسجلة في الجامعة الإسلامية بغزة للعام الدراسي ٢٠٠٠ – ٢٠٠١ والتي تلتحق بإحدى الكليات التالية :

كلية الشريعة، كلية أصول الدين ، كلية الآداب ،كلية التربية ، كلية التجارة ، كلية العلـــوم ، كليـــة التمريض ، كلية الهندسة .

الجامعة الإسلامية بغزة :جامعة أهلية أنشئت في غزة عام ١٩٧٨ م إبان الاحتلال الإســـرائيلي لقطاع غزة بعد حرب حزيران ١٩٦٧ ، بدأت بثلاث كليات ، وتحتوى الآن على ثماني كليات هي : الشريعة ، أصول الدين ، الآداب ، التجارة ، العلوم ، التمريض، والهندسة ، ويوجد بهـــا قســـم خاص للطلاب وآخر للطالبات ، فالدراسة فيها غير مختلطة ، وتعمل بنظام الساعات المعتمـــدة ، وينقسم العام الجامعي فيها إلى فصلين دراسيين، والجامعة الإسلامية في غزة جامعـــة فلســـطينية النشأة و الهوية و الانتماء ، إسلامـــية الفلســـفة تقوم عـــــلى

المفاهيم التالية :

أ- أنشئت هذه الجامعة لجميع أبناء الشعب الفلسطيني بشكل عام ، ولأبنـــاء قطـــاع غـــزة بشكل خاص ، دونما تمييز بينهم لأي سبب من الأسباب ، يعامل فيها الطلبة على مبـــدأ تكافؤ الفرص ، وهى تحرص على وحدة أبنائها وتفاهمهم .

ب- جامعة مستقلة حرة الحركة والإدارة .

ج- تتبنى الإسلام مفهوماً شمولياً متكاملًا كرسالة وفلسفة ومنهاج حياة بكـــل مـــا فيـــه مـــن عمق حضاري ، وتوازن في المفاهيم والممارسات والأخلاق والسلوك .

د- جامعة منفتحة على الحضارة العالمية والعطاء الإنساني بما يحويه من تقدم علمي وثقافي نافع .

وتهدف هذه الجامعة إلى خدمة المجتمع الإسلامي – العربي بشكل عام والفلسطيني بشكل خاص في ظل الفلسفة الإسلامية لإحداث تطور حضاري جديد يواجه التحديات ، كما تعمل على بناء العقل السليم والضمير الواعي والسلوك الجيد والنظرة الشمولية للحياة والتفاعـــل مـــع المجتمـــع والعودة به إلى الينابيع الأصلية لهذه الأمة .

وذلك كله من خلال نشر المعرفة ، وإتاحة فرص التخصص فـــي ميـــادين العمـــل الإنســـانية والتطبيقية ، وتشجيع البحث العلمي والاستقلال الفكري والانفتـــاح علـــى الإنجـــازات العلميـــة والتكنولوجية في العالم .

الفصـــــــــل الثانـــــــــي

الإطـــار النظري

أولا: أنماط الشخصية

ثانيا: الشخصية الصبورة

ثالثا: الضغوط النفسية

أنمـــــــــاط الشخصيـــــــــــة

المفهوم اللغوي للشخصية :

الشخصية تشتق في اللغة من شخص و الشخص :كل جسم له ارتفاع وظهور، و غلــب في الإنسان و عند الفلاسفة الذات الواعية لكيانها المستقلة في إرادتها،و منه الشخص الأخلاقــي وهو ما توفرت فيه صفات تؤهله للمشاركة العقلية و الأخلاقية في مجتمــع إنســاني .والجمــع أشخاص وشخوص .

والشخصية :صفات تميز الشخص عن غيره.ويقال فلان ذو شخصية قوية: ذو صفات متميزة و كيان مستقل. (أنيس،و آخرون،١٩٦٠، ٤٧٥) و في اللغــات الأجنبيــة فلفــظ **personality** بالإنجليزية ولفظ **personalite** بالفرنسية مأخوذ من الكلمة اللاتينيــة **persona** أي القنــاع وبعد ذلك استعمل ليشير إلى فرد (person) أي أن أصل الكلمة كان اصطلاحاً مسرحياً حمل مضموناً يشمل عدة معاني منها الممثل وهو بالقناع أي كما يراه المشاهدون .

(يونس ،١٩٨٧ ، ٢٩٥٩).

ويتضح للباحثة مما سبق أن الشخصية تمثل المظهر الخارجي وسلوك الفرد الذي يلاحظه الآخرون .

المفهوم الاصطلاحي للشخصية :

تعددت تعريفات علماء النفس للشخصية وهي تتفاوت بين التعريفات الدارجة الأقل تحديداً وشمولاً إلى التعريفات العلمية الأكثر تحديداً وشمولاً.

فإذا نظرنا إلى التعريفات الدارجة. نجد أن أكثرها شيوعا هي التي تنظر إلى الشخصية من حيث هي قدرة الفرد على التأثير في الآخرين ، وعلى سبيل المثال يــورد(روس ســتاجنRos Stanger) تعريفاً له "أن الشخصية هي تأثير على الناس الآخرين" وفي ضوء هذا التعريف يمكــن وصــف فرد ما بأنه قوي الشخصية أي أن له تأثير واضحاً على الأشخاص الآخرين الذين يتصل بهم ،أو بأنه ضعيف الشخصية أي تسهل السيطرة عليه وتوجيهه،مع ضعف تأثيره على الآخرين ،ومــن الطبيعي أن يرتبط بمثل هذه التعريفات بعض الصفات الأخرى كالعدوانية أو الجاذبية ......الــخ (القاضي، ١٩٨٥، ٢٦)

ويلاحظ أن مثل هذه التعريفات غير محددة ،كما أنها تركز على جانب واحد من جوانب قليلة من الشخصية وبالتالي لا تعطي للشخصية مفهومها المتكامل .

كما اتخذت التعاريف العلمية للشخصية عديد من الاتجاهات منها :-

التعريف المظهري للشخصية ،والتعريف الخاص بجوهر الإنسان والطبيعة الداخلية للشخصية وهناك تعاريف اتخذت اتجاهات أخرى .

أولا: من التعاريف المظهرية:

تعريف واطسن (Watson) الشخصية هي مجموع الأنشطة التي يمكن اكتشافها عن طريق الملاحظة الفعلية للسلوك لفترة كافية بقدر الإمكان ،لكي تعطي معلومات موثوق بها.وبكلمات أخري، فإن الشخصية ما هي النتاج النهائي لأنظمة عاداتنا .(الأشول ، ١٩٨٨،١٠)

تعريف شرمان (Sherman) الشخصية هي السلوك المميز للفرد . (منصور، وأبو عباة ،١٩٩٦، ٨)

ثانياً :- من التعاريف الخاصة بالطبيعة الداخلية للشخصية :

تعريف مورتن برنس " Morton Prince " (١٩٢٤) للشخصية بأنها مجموع ما لدى الفرد من استعدادات ودوافع ، ونزعات ، وشهوات ، وغرائز فطريه وبيولوجية وكذلك ما لديه من نزعات واستعدادات مكتسبة.

ثالثا :- هناك اتجاهات أخرى في التعريف الاصطلاحي للشخصية منها : تعريف كمف" Kemph" (١٩١٩) للشخصية بأنها " أسلوب التوافق العادي الذي يتخذه الفرد بين دوافعه الذاتية المركز ، ومطالب البيئة "وهذا التعريف يعطي اهتماماً لأسلوب توافق الفرد مع البيئة (غنيم ،١٩٨٧،٤٧) كما تعرف الشخصية بأنها نظام متكامل من الصفات التي تميز الفرد عن غيره (راجح، ١٩٨٥، ٤٥٨) كما يرى سعد جلال أن الشخصية هي التنظيم الفريد لاستعداد الشخص للسلوك في المواقف المختلفة . أو إنها التنظيم الفريد للأفكار والمعتقدات والاتجاهات والقيم والعادات التي نظمها الفرد في شكل أدوار ومراكز يستغلها في تفاعله مع الغير ومع نفسه (جلال ، ١٩٧١ ،٩٦) ويعرف ألبورت الشخصية بأنها ذلك التنظيم الديناميي الذي يكمن بداخل الفرد والذي ينظم كل الأجهزة النفسية والجسمية التي تملي علي الفرد طابعة الخاص في السلوك والتفكير . (غنيم ، ١٩٨٧، ٥٧)

كما يرى كاتل أن الشخصية هي تلك التي تمكننا من التنبؤ بما سوف يفعله الشخص في موقف معين (مرسي ،١٩٨٥، ١٢) بينما يعرف مصطفي فهمي الشخصية بأنها ذلك التنظيم المتكامل من الصفات والمثيرات والتركيبات الجسمية والعقلية ، والانفعالية والاجتماعية التي

تبدو في العلاقات الإجماعية للفرد والتي تميزه عن غيره تميزاً واضحاً (فهمـــي ،١٩٦٧،٥٦)

تلخص من التعريفات السابقة إلى أن الشخصية لدى أصحاب هذا الاتجاه تتمثل في:-

١- اعتبار الشخصية تنظيم دينامي داخلي من مجموعة الصفات ، والاســتعدادات والمعتقــدات والقيم والاتجاهات طبقاً لتعريف ألبورت و جلال .

٢- أن السلوك الظاهر والخفي هو نتاج لهذا التنظيم الداخلي المتــرابط والمتــداخل لمجموعــة الصفات والمثيرات والتركيبات الجسمية ، والعقلية ، والانفعالية، والاجتماعيــة وذلــك كمــا يتبين من تعريف فهمى و آلبورت و جلال للشخصية .

٣- أن الشخصية كامنة في الفرد نفسه بمعنى أن الشخصية إضافة إلي الجانب الظاهري لها فأن الجانب العضوي وما يرتبط به من سمات معينه كامنة في الفرد طبقــا تتعريــف فهمــى و آلبورت و جلال للشخصية .

٤- الشخصية تتحدد وتتشكل علي أساس استجابة الفرد للآخرين ، واستجابات الآخرين له فــي المواقف المختلفة أي تؤكد علي جانب التوافق الاجتماعي طبقاً لتعريــف فهمــى و جــلال للشخصية .

٥- أن الشخصية شيء ينفرد به الشخص عن باقي الأفراد .أي ينظر إلى الشخصية علــي أنهــا تميز وانفراد . طبقا لتعريف راجح و فهمى و آلبورت للشخصية .

٦- الشخصية تكوين افتراضي ، ولكن يستدل عليها من السلوك الظاهر كما يتبين من تعريــف فهمي للشخصية . كما يتضح أن تعاريف الشخصية التي وضــعها العلمــاء لهــا تختلــف باختلاف الأطر النظرية التي يتبناها كل منهم في نظرته إلى الشخصية الإنسانية وبــاختلاف فهمه لها ، وتفسيره لسلوكها . وقد حاول كثيرٌ من علماء النفس دراسة الشخصــية ووضــع نظريات لها تقوم بتفسير سلوك الإنسان في إطار منطقي منظم . وتم بالفعل في إطــار هــذه الجهود وضع عدة نظريات من وجهات نظر مختلفة لكل منها مزايا . كما أن لكل منها أيضاً بعض أوجه القصور التي أثارت بعض الانتقادات حولها من هذه النظريات ، نظريات أنماط الشخصية .

مفهوم الأنماط (الطراز أو النماذج) (Types):

اهتم الإنسان منذ القدم بتصنيف من يعاشرونه من الناس إلى شخصيات مختلفة يرجعهــا إلى أنماط معينة،ويقصد بالنمط أو الطراز Types فئة أو صنف من الأفراد يشتركون في نفس الصفات العامة،وإن أختلف بعضهم عن بعض في درجة اتسامهم بهذه الصفات أو مجموعة مــن السمات المترابطة. (راجح ،١٩٨٥، ٤٦٨)

ويرى عيسوي أنه يمكن القول بأن النمط هو سمة عامة أو سمة غالبة،أو ائتلاف معين من عدة سمات. (عيسوي ،١٩٧٣، ٢٩٤) فأسلوب النمط يعد امتداداً للتفكير المستخدم في أسلوب السمة .فعلى حين يمكن أن تعزى عدة سمات إلى شخص واحد ،ونقول أنه يتصف بهذه السمة أو تلك أو بمجموعة من السمات ،فإنه في أسلوب النمط يمكن تبني خطة scheme إجمالية أوسع ،أو أكثر توحداً،ألا وهي خطة التصنيف أو الوضع في خانات . فالفرد قد يتصف باعتباره ينتمي إلى نمط ما حسب مجموعة السمات التي يكشف عنها .

فإذا شارك في مجموعة (سمات النمط)trait patrem ،مع جماعة كبيرة من الأفراد الآخرين ، فإنه ينتمي إذاً هو وأفراد هذه الجماعة إلى نمط ما فإننا نبسط الوصف إلى حد بعيد طالما إننا لسنا في حاجة إلى إن نذكر بطريقة مستقلة كل سمة يشارك فيها كل فرد .

(ريتشارد لازروس،١٩٨٠ ، ٦٢)

مثال ذلك نقول أن فلانا صبور إذا كان يتسم بصفات مثل العفة،وضبط النفس والشجاعة والحلم،وسعة الصدر،والتحمل والقناعة والمثابرة والرضا،...)بينما نقول أن فلاناً جزوع إذا كان يتسم بعكس السمات السابقة مثل الهلع،وعدم الصبر، وعدم احتمال المصائب ،والجبن ،والبطر،والتذمر،والضجر والتبرم وضيق الصدر...) وهكذا بسبب امتلاك الشخص لمجموعة من هذه السمات أو تلك فانه ينتمي إلى هذا النمط أو ذاك

فالأنماط إذن أنظمة معقدة من السمات المتعارضة التي يمكن تبسيطها في مجموعة قليلة من القوائم الأساسية .ويقول (ألبورت Allport) أن النمط أو الطراز كان كما يستخدم غالباً يشير إلى طريقة تصنيف الشخصية الكلية أكثر من كونه يشير إلى الوحدات الأصغر بداخلها وفي الحقيقة فإن العديد من دراسة الرموز Typologiesوالتي تطورت يمكن أن تعتبر كسمات مركبة أكثر من اعتبارها طرق لتصنيف الشخصية وأن الأنماط موجودة في عين الملاحظ أو الباحث ،والسمات على النقيض موجودة فعلاً داخل الأفراد". (الأشول،١٩٨٨، ٢٤)

يتبين للباحثة مما سبق أن هناك اتفاق بين علماء النفس على أن النمط عبارة عن مجموعة من السمات التي يتسم بها شخص ما ويشترك بهذه السمات مع مجموعة الأفراد الذين ينتمون لنفس النمط.

وأضاف(ألبورت)أن هذه السمات مركبة أي أنه كي ينتمي الفرد إلى نمط معين يجب أن تتوفر فيه مجموعة من السمات المتداخلة والمتفاعلة معا والتي لا يمكن عزل سمة منها عن الأخرى حتى تكون نتيجة هذا التفاعل للسمات تكون النمط الذي يتم تصنيف الفرد على أساسه ضمن هذا النمط .

وإن كانت درجة كل سمة من هذه السمات تختلف من فرد إلى آخر داخل النمط الحاضر فمثلا الفرد (أ) والفرد (ب) كل منهما ينتمي إلى النمط الصبور لكن درجة التحمل عند (أ) أعلى

منها عند (ب) ولكن درجة المثابرة عند (ب) أعلى منها عند (أ) ولكن الناتج الإجمالي لتفاعل مجموع السمات ينتج عنه النمط الصبور فيكون كل من الفرد (أ) ، (ب) من النمط الصبور وهكذا كما يمكن أن تختلف أيضا درجاتهم في مجموعة من السمات المترابطة داخل النمط الواحد .

أي أن "النمط عبارة عن مجموعة من السمات المتفاعلة معاً والمتداخلة التي ينتج عنها سمة عامة تعرف بالنمط:أي أن النمط أكثر شمولاً وتضمنا من السمة وهذا يتفق مع إيزنك فقد نظر إيزنك إلى النمط باعتباره مجموعة من السمات المترابطة،مثلما نظر إلى السمة كمجموعة من الأفعال السلوكية أو نزعات الفعل المترابطة .كذلك في ضوء هذه النظرة فان الفرق بين مفهوم السمة والنمط يوجد"لا في اتصال ولا انفصال المتغير المفترض،ولا في شكل توزيعه،وإنما في التضمن أو الشمول الأكبر لمفهوم النمط (غنيم،١٩٨٧، ٢٥٣)

وقد ظهرت المصطلحات اللغوية للأنماط منذ آلاف السنين وتعددت تفسيرات الأنماط فشملت:

١-التفسير وفق الأنماط المزاجية Tempermental
٢-التفسير وفق الأنماط الجسمية Body type
٣-التفسير وفق النشاط الغدي الهرموني Hormones
٤-التفسير وفق الأنماط النفسية Psychological
٥-التفسير وفق الأنماط الاجتماعية Social

أولا:-التفسير وفق الأنماط المزاجية (الطباع) Temperaments

وهذا التصنيف يعزى إلى نظرية(هيبوقراط)التي تقسم الناس إلى أربعة أنماط مزاجية تبعاً لكيمياء الدم هي:

أ- النمط الدموي Sangunis (دموي المزاج):ويتسم أصحاب هذا النمط بسمات التفاؤل المرح،والاستثارة السريعة ،والاستجابات المباشرة ،ووصف أفراد هذا النمط بعدم الجدية في معالجة أمور حياتهم ،وسرعة تقلب أمزجتهم وعواطفهم .ولذلك وصف أصحاب هذا النمط بأنهم هوائيين .

ب-النمط الصفراوي :ChLORIC (صفراوي المزاج)

وخصائص هذا النمط هي سرعة الغضب ،والعناد،والعدوانية في التعامل ،وحدة الطباع ،والإصرار في مواجهة المواقف.

ج- النمط السوداوي :Melancholic (سوداوي المزاج)

وخصائص هذا النمط التشاؤم ،وسرعة الانفعالات ،وبطء التفكير ،وصعوبة التعامل مع الآخرين.

د- النمط البلغمي :Phlegmatic : وخصائص أفراد هذا النمط البدانه المفرطه ، وبدء الانفعالات ، واللامبالاة ، وانعدام الاهتمام ، والخمول الذي قد يصل إلى البلادة (الفتور والتكاسل) (منصور ،وأبو عبادة، ١٩٩٦، ١٥) ولم يثبت العلم صدق نظرية هيبو قراط ، وإن كان قد أثبت العلاقة بين إفرازات الغدد والسلوك(جلال ، ١٩٧١،١٢٠)

وتوصل فريمان (Freeman) إلى وضع نظرية تصنف الناس من الناحية المزاجية وفق موضعهم من متغيرات ثلاث هي إثارة الدافع والتحكم في تفريغ الطاقة والقدرة على التميز (وهذه الأخيرة تعتبر ضرورية نظراً لأن الفرد يستخدم معلومات من البيئة كما أن الإثارة تتوقف على إدراك المثيرات الدالة).

أما التحكم فيتضمن تقييم نتائج العمل ،إلى ثلاثة أنماط هي :-

النمط الأول: يشمل أشخاصاً تكون استثارة الحافز عندهم قوية سريعة بينما التحكم في تفريغ الطاقة ضعيف. وهؤلاء من السهل عليهم إرتكاب الجريمة كما أن قدرتهم على التوافق مع البيئة وضبط النفس تكون ضعيفة .

النمط الثاني: يشمل أشخاصا تكون استثارة الحافز عندهم ضعيفة وقدرتهم على التحكم في تفريغ الطاقة قوية وهؤلاء يبدون كما لو كانوا لا يريدون عمل أي شيء كما لو كانوا متبلدين ،وهم يخافون من محاولة القيام بأي عمل ،فهم اقرب إلى شخصيات مرضية.

النمط الثالث: تضم أشخاصا تكون استثارة الحافز لديهم قوية وقدرتهم على التحكم في تفريغ الطاقة قوية كذلك ،فهؤلاء اكثر نجاحاً لان الفرد منهم يبذل جهداً أو طاقة دون أن تذهب هذه الطاقة أو هذا الجهد هباء وهو يعتمد بالطبع على قدرته على التمييز أو الذكاء.(غنيم ،١٩٧٥، ٩٤)

ثانياً : التفسير وفق الأنماط الجسمية :

وضع كرتشمر أنماطاً ثلاثة رئيسية للتكوين الجسمي هي :

١- النمط البدين Pykinic Type ويتمثل في الشخص الممتلئ الجسم ، قصير الساقين سميك العنق ، عريض الوجه .

٢- النمط النحيل Asthenic Type (وقد أطلق عليه فيما بعد إسم Leptosome Phiysique) ويتمثل في الجسم الطويل النحيل ، طويل الأطراف ، دقيق السمات ونحيلها

٣- النمط الرياضي Sthletic Type وهو أشبه بالنوع السابق سوى أنه قوي العضلات الممتلئ الجسم ويشبه الرياضيين في تكوين بنيتهم .

وثمة نوع رابع اسماه كرتشمر باسم Dysplastic type ويتمثل في تكوين الأشخاص يقعـــون ربما بسبب اختلال في إفرازات الغدد أو غيرها في مجالات خارج نطـــاق المجـــالات الثلاثـــة السابقة. (غنيم، ١٩٧٥ ،٢٢٢)

وقد ثبت فيما بعد خطأ هذا التصنيف والتفسير.

أما شيلدون "Sheldon" فقد قام بتصنيف الناس إلى ثلاثة طرز هي:

أ-الطراز داخلي التركيب Endomorphic (البدين)ويتميز بأنه اجتمـــاعي ،معتـــدل المـــزاج ،يجب الاسترخاء والراحة والمتعة والكسل .

ب- الطراز المتوسط التركيب (الرياضي) Memsomorphic ويتميـــز بالعدوانيـــة، وعـــدم الاهتمام بمشاعر الآخرين،ويحب المغامرة ،ويميل إلى السيطرة

ج- الطراز خارجي التركيب (النحيل) Leptosome وهو يكبت انفعالاته ومشاعره ويميل إلى العزلة والتستر في أقواله وأفعاله ،والتأمل الذاتي . (منصور،وأبو عباة، ١٩٩٦، ١٦)

ثالثاً: التفسير وفق النشاط الغدي الهرموني :

يصنف "برمان" Bermanالأمريكي الشخصيات حسب النشاط الهرموني السائد لديهم . فهناك الطراز الدرقي وصاحبه متهور،سهل الاستثارة،قلق نشط يميل إلى العدوان.

وهناك الطراز الأدرناليني وصاحبه مثابر ، نشيط ، قوى أما الطراز الجنسي فصاحبه خجـــول ، يسهل استثارته للضحك والبكاء في حين أن الطراز النخـــامي يتميـــز أفـــراده بضـــبط الـــنفس والسيطرة عليها ، أما الطراز التيموسى فصاحبه ذو نزعة لواطية ويتميـــز بانعـــدام المســـؤولية الخلقية . ولقد أطلق (برمان) وأتباعه على الغدد الصم اسم (غدد الشخصية) أو " غدد المصير " يشيرون بذلك إلى أننا نرث جهازاً غدياً يطبع شخصياتنا ويوجهها إلى الخير أو الشـــر ، إلـــى الصحة أو المرض . ومما يلاحظ في هذا التصنيف أن أصحابه يغفلون أثر العوامل الإجتماعية والثقافية إغفالاً تاماً فيما بين الشخصيات من فوارق . (راجح ، ١٩٨٥، ٤٧٠) .

رابعاً : التفسير وفق الأنماط النفسية

يرى (كارل يونج) وهو طبيب فرنسي ، أن الناس يمكن تصنيفهم حسب اهتماماتهم البارزة وأسلوب تعاملهم مع الآخرين إلى نمطين :

١-**النمط المنبسط:** "ويمثل نمط الشخصية المنبسطة تنظيماً لها نحو العالم الخارجي ،فالشخص المنبسط تتجه حركاته نحو العلاقات الموضوعية وينصرف اهتمامه إلى الحوادث الخارجية ،وهو اكثر اتصالاً بحياة الواقع، ويستطيع أن يعبر عن نفسه بسهولة في علاقته مع الآخرين." (مرسي،١٩٨٥ ،٤٧) "فيميل الشخص المنبسط إلى معاشرة الناس ويألفهم بسهولة ،ولا يهتم بالنقد إضافة إلى التفاؤل ،والقدرة على التعبير بسهولة عما يدور في رؤوسهم (والإنبساطي إما تفكيري أو وجداني أو حسي أو إلهامي)".(منصور ،و أبو عباة،١٩٩٦ ،١٧) .

٢- **النمط المنطوي :** ويمثل نمط الشخصية المنطوية تنظيما لها نحو العالم الداخلي الذاتي فالشخص المنطوي يتخذ موقف الدفاع ضد الالتزامات والمطالب الخارجية ،على حين يركز اهتمامه على حاجاته ومطالبه الذاتية يعتبرها محور نشاطه في الحياة.والإنطوائي يميل إلى التفكير والتأمل ، والتخيل ،وتعوزه سهولة التعبير عن ذاته مع الآخرين (مرسي ،١٩٨٥ ،٤٧) أي أن الشخص المنطوي يتسم بالخجل ، وشدة الحساسية ،والعزلة ،والشك في الناس من حوله والقلق على المستقبل أو صحته مع عدم القدرة على التعبير بسهولة عن عواطفه (والإنطوائي إما تفكيري أو وجداني أو حسي أو إلهامي). (منصور ،وأبو عباة ١٩٩٦ ،١٧)

خامساً: التفسير وفق الأنماط الإجتماعية :

حاول كل من (توماس وزنانيكي) Znanicki في دراستهم للفلاحين البولنديين في أوروبا وأمريكا استعمال الأنماط الاجتماعية للتفريق بين ما يسمى بالخلق وما يسمى بالمزاج ... فكان الناس في رأيهما ينقسمون إلى أنماط نتيجة التفاعل الاجتماعي وكان لكل نمط خلق معين يميزه عن غيره .والأنماط الاجتماعية لديهم ثلاثة هي :

١-النمط العملي **٢-النمط البوهيمي** **٣-النمط المبتكر**

أما (سبرنجر) فقد قسم الناس إلي ستة أنماط اجتماعية تبعا للاتجاهات النفسية هي النمط النظري – الإقتصادي – الجمالي – الإجتماعي – الديني – السياسي و قد قام موري Murray بتعديل هذا التقسيم و جعله أربعة أقسام هى :-

١- **النظريون** :ويدخل في عدادهم العلماء والمفكرون ورجال المنطق والفلاسفة.

٢- **الإنسانيون** :ومن بينهم الأطباء ،والقساوسة والعشاق الروما نتيكين.

٣- **الإحساسيون**: ويدخل في عدادهم المغامرون في الحب ، والفنانون و الرقعاء

٤- **العمليون** : ومنهم الفلاح، والصانع ،والجندي، والعامل ، والجراح والمكتشف.

وفي دراسة (للاسول) laswell عن القيادة خرج بأنماط اجتماعية لأنواع القيادات هي:

١- الإداري ٢- الديبلوماسي ٣- مثير الاضطرابات

٤- محب الرئاسة ٥-النظري (جلال ،١٩٧١، ٥٢١-٥٢٢)

أنماط الشخصية في القرآن الكريم

حاول المفكرون في عصور التاريخ المختلفة ،كما حاول علماء النفس في العصر الحديث دراسة أوجه التشابه وأوجه الخلاف بين شخصيات الناس ،وقاموا بعدة محاولات لتصنيف الناس إلى عدة أنماط من الشخصية ،يتميز كل نمط منها بمجموعة معينة من الصفات المميزة ،لان تصنيف الناس إلى أنماط إنما هي محاولة تساعد على وصف الناس وتفسير سلوكهم .

وأننا نجد في القرآن الكريم تصنيف للناس على أساس العقيدة إلى ثلاث أنماط هي المؤمنون ، الكافرون، المنافقون.

ووصف القرآن كل نمط من هذه الأنماط الثلاثة بسمات خاصة يعرف بها ،ويتميز بهما عن النمطين الآخرين من الناس .وسنحاول فيما يلي ذكر أهم السمات التي يتميز بها عن كل نمط من هذه الأنماط الثلاثة من الناس كما جاء في القرآن.

أولا:- المؤمنون :

يمكن تصنيف سمات المؤمنين في الإسلام إلى تسعة مجالات رئيسية من مجالات السلوك:

١- سمات تتعلق بالعقيدة : الإيمان بالله ، وبرسله،وكتبه،وملائكته ، واليوم الآخر والبعث والحساب ،والجنة والنار، والغيب ،والقدر.

٢- سمات تتعلق بالعبادات: عبادة الله،وخشيته،وأداء الفرائض من صلاة وصوم وزكاة وحج وجهاد في سبيل الله بالمال والنفس ، وتقوى الله وذكره دائماً، واستغفاره والتوكل عليه وتلاوة القرآن .

٣- سمات تتعلق بالعلاقات الاجتماعية : معاملة الناس بالحسنى،الكرم والجود والإحسان ،والتعاون والاتحاد والتماسك ،الأمر بالمعروف والنهي عن المنكر، العفو، الإيثار، الإعراض عن اللغو،حب الخير، إغاثة الملهوف وغيرها

٤- سمات تتعلق بالعلاقات الأسرية :- حسن المعاشرة بين الأزواج ، رعاية الأسرة، والإنفاق عليها ، والتنشئة السليمة للأبناء وغيرها

٥- سمات خلقية :- الصبر ، الحلم ، الصدق ، العدل ، الأمانة ، الوفـاء بالعهـد ، العفـة التواضع ، القوة في الحق ، عزة النفس ، قوة الإرادة ، التحكم في أهواء النفس وغيرها

٦- سمات انفعالية وعاطفية :- رهب الله وخشيته ، الخوف من عذاب الآخرة الأمـل فـي رحمة الله ، حب الناس ، كظم الغيظ ، والتحكم في انفعال الغضب ، وعـدم الاعتـداء على الغير، وعدم حسد الآخرين، الرحمة، لوم النفس، والشعور بالندم عند ارتكاب ذنب ما، التواضع وعدم التعالي والغرور...الخ.

٧- سمات عقلية ومعرفية : التفكير في الكون ، وخلق الله، وطلب المعرفـة، وعـدم اتبـاع الظن،وتحري الحقيقة،حرية الفكر...الخ.

٨- سمات تتعلق بالحياة العلمية :- الإخلاص في العمل ، وإتقانه ، السعي بنشاط وجد فـي سبيل كسب الرزق. وغيرها

٩- سمات بدنية :القوة ، الصحة، النظافة،الطهارة (منصور ، و أبو عبـاة ،١٩٩٦ ، ٢٦٣) وليست هذه السمات مستقلة بعضها عن بعض في شخصية المؤمن ،بل أنها تتفاعل فيمـا بينها وتتكامل ،وتشترك جميعها في توجيه سلوك المؤمن في جميع مجالات حياته ،ولـذلك يبدو سلوك المؤمن متناسقاً سواء في علاقته مع ربه ، أو علاقته مع الناس أو في علاقتـه مع نفسه وتلعب السمات المتعلقة بالعقيدة دوراً أساسياً ومركزياً في توجيه سلوك الإنسـان في جميع مجالات حياته ، بحيث يصبح إيمان الإنسان بعقيدة التوحيـد ،وإيمانـه بالبعـث والحساب السمات الرئيسية السائدة في شخصيته ،والتي تؤثر في جميع السمات الأخـرى للشخصية وتوجهها. فالمؤمن الأمين في علاقته مع ربه ويكون أيضاً أميناً في علاقته مـع نفسه وفي علاقته مع الآخرين ،كما يكون أميناً أيضاً في عمله .

إن المؤمن الذي يخشى ربه ويتقيه ،ويخلص في عبادته لربه يكون أيضاً في جميع علاقاته مع نفسه ومع الناس مراعياً مرضاة الله ،وآملاً في ثوابه ،وخائفاً من غضبه وعقابه .وهكذا يمتد إيمانه بـالله تعالى وعبادته له إلى جميع مجالات سلوكه في الحياة فيكون حسن توجيهه لنفسه عبـادة ،وحسـن معاملته للناس ومحبتهم عبادة .وحسن أدائه لعمله و إخلاصه فيه عبادة (نجاتي، ١٩٩٧،٢٤١-٢٤٢)
وليس جميع المؤمنين في مستوى واحد من التقوى ،لكنهم يختلفون فيما بينهم في درجة تقواهم . وقد ذكر القرآن ثلاث درجات أو فئات للمؤمنين : الظـالمين أنفسهم،والمقتصـدين ،والسـابقين فـي الخيرات .

قال تعالى :﴿ ثُمَّ أَوْرَثْنَا الْكِتَابَ الَّذِينَ اصْطَفَيْنَا مِنْ عِبَادِنَا فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ وَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَمِنْهُمْ سَابِقٌ بِالْخَيْرَاتِ بِإِذْنِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَضْلُ الْكَبِيرُ﴾ (سورة فاطر، أية:٣٢)

يقول ابن كثير في تفسير هذه الآية ﴿ فَمِنْهُمْ ظَالِمٌ لِنَفْسِهِ ﴾ وهو المفرط في فعل بعض الواجبات، المرتكب لبعض المحرمات،ومنهم (المتقتصد)وهو المؤدي للواجبات،التارك للمحرمات ،وقد يترك بعض المستحبات،ويفعل المكروهات (ومنهم سابق بالخيرات بإذن الله) وهو الفاعل للواجبات والمستحبات التارك للمحرمات والمكروهات وبعض المباحات. (ابن كثير ١٤٠١، ج ١٤، ٥٥٥)

ويقول القرطبي "أن الظالم لنفسه" هو الذي عمل الصغائر ،(والمقتصد)هو الذي يعطي الدنيا حقها والآخرة حقها ،"والسابق بالخيرات هم السابقون من الناس كلهم (القرطبي ، ١٣٧٢ ،ج١٤ ، ٣٤٦)

وفي تفسير الجلالين "إن الظالم لنفسه هو المقصر في العمل بالقرآن،"والمقتصد"هو الذي يعمل به اغلب الأوقات، "والسابق بالخيرات"هو الذي يضم إلى العلم التعليم والإرشاد إلى العمل بإذن الله بإرادته ذلك (تفسير الجلالين ،ج١ ، ٥٧)

ومن الآيات الكريمة التي بينت سمات المؤمنين قوله تعالى ﴿ذَلِكَ الْكِتَابُ لا رَيْبَ فِيهِ هُدىً لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ * وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنْزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ﴾ (سورة البقرة ، الآية ٢-٤)

﴿آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ﴾ (سورة البقرة، الآية ٢٨٥)

﴿قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ * الَّذِينَ هُمْ فِي صَلاتِهِمْ خَاشِعُونَ * وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ * وَالَّذِينَ هُمْ لِلزَّكَاةِ فَاعِلُونَ * وَالَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ * إِلا عَلَى أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ * فَمَنْ ابْتَغَى وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُوْلَئِكَ هُمْ الْعَادُونَ * وَالَّذِينَ هُمْ لأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ * وَالَّذِينَ هُمْ عَلَى صَلَوَاتِهِمْ يُحَافِظُونَ ﴾ (سورة المؤمنون ،آية:١-٩)

﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾ (سورة الحجرات:آية ١٠)

﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُوْلَئِكَ هُمْ الصَّادِقُونَ﴾ (سورة الحجرات :آية ١٥)

ومن الأحاديث النبوية الشريفة التي بينت سمات المؤمنين:

"المؤمن من أمنه الناس على دمائهم وأموالهم". (الترمذي ،ب.ت ،ج ٥ ،١٧)

عن أبي موسى رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: المؤمن للمؤمن كالبنيان المرصوص يشد بعضه بعضا"وشبك بين أصابعه ". (البخاري ،١٩٨٧،ج٢، ٨٦٣)

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه وسلم قال "لا يلدغ المـؤمن مـن جحـر واحد مرتين " (البخاري ،١٩٨٧،ج ٥، ٢٢٧١)

عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه و سلم قال: أكمل المـؤمنين إيمانـاً أحسنهم خلقاً،وخياركم خياركم لنسائهم"(الترمذي ، ب.ت ،ج٣ ،٤٦٦)

عن انس بن مالك رضي الله عنه عن النبي صلى الله عليه وسلم قال"لا يؤمن أحدكم حتى يحب لأخيه أو قال لجاره ما يحب لنفسه" (ابن ماجة،ب.ت،ج١ ،٢٦)
عن النعمان بن بشير رضي الله عنهما أن الرسول صلى الله عليه وسلم قال:
"مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاطفهم كمثل الجسد الواحد إذا اشتكى منه عضو تـداعى له سائر الجسد بالسهر والحمى " (مسلم ،ب.ت، ج٤ ،١٩٩٩)

"المؤمن كيس فطن حذر وقاف ثبت لا يعجل ،عالم ورع" (الديلمي، ١٩٨٦، ١٧٥)

ثانياً: الكافرون :

لقد أشار القرآن الكريم في كثير من الآيات إلى الكافرين ووصفهم بسمات رئيسية يتميزون بهـا تتلخص في الآتي:

١- **سمات تتعلق بالعقيدة :** عدم الإيمان بالتوحيد ، أو الرسل أو اليوم الآخر ، وعدم الإيمان بالبعث والحساب ، يعبدون من دون الله ما لا ينفعهم ولا يضرهم .
٢- **سمات تتعلق بالعلاقات الاجتماعية والأسرية :**
الظلم ، والعدوان على المؤمنين في تصرفاتهم ، النهى عن المعروف ، وقطـع صـلة الرحم .
٣- **سمات خلقية :-** نقض العهد ، الفجور واتباع الشهوات ، الغرور ، التكبـر ، الظلـم ، الكذب، عدم الوفاء بالعهد.
٤- **سمات انفعالية عاطفية :-** كراهيتهم للمؤمنين وحقدهم عليهم وحسدهم لهم على ما انعم الله به عليهم.
٥- **سمات عقلية ومعرفية :-** جمود التفكير ، والعجز عن الفكر والتعقل ،الخـتم والطبـع على قلوبهم، التقليد الأعمى لمعتقدات الآباء وتقاليدهم ، خداع النفس ، إن الصورة التـي يرسمها القرآن لشخصية الكافرين هي أنهم لا يؤمنون بعقيـدة التوحيـد ، ولا بالرسـل والكتب المنزلة ، ولا باليوم الآخر والبعث والحساب ، ولا بالجنة والنار ، وهم يقلـدون

ما كان عليه آباؤهم من عبادة الأصنام التي لا تنفع ولا تضر ، ولا تسمع ولا تنطق ولا تعقل . وهم أشخاص قد تجمد تفكيرهم وعجزوا عن إدراك حقيقة التوحيد التي يدعوا إليها الإسلام ، لذلك وصفهم القرآن بقوله ﴿خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ﴾ (سورة البقرة ، آية: ٧)

وهم يحسدون المؤمنين على ما أنعم الله عليهم ، ويحقدون عليهم ويكرهونهم ، ويسخرون منهم ، ويؤذونهم ، وينفقون أموالهم في مقاومتهم ومقاومة دعوة الإسلام ،وهم في كراهيتهم للمؤمنين وفى إيذائهم لهم لا يراعون صلة الرحم والقرابة، وهم ينقضون العهد ، ويتملكهم الغرور والاستكبار . وهم أشخاص ماديون نفعيون يهتمون بمتع الحياة الدنيا وملذاتها ، ولذلك فهم يعيشون عيشة الفجور والفسوق والانغماس في إشباع أهوائهم وشهواتهم .(نجاتي، ١٩٩٧،٢٤٣_٢٤٤)

ومن الآيات الكريمة التي ذكرت الكافرين :

﴿قُلْ يَاأَيُّهَا الْكَافِرُونَ * لا أَعْبُدُ مَا تَعْبُدُونَ * وَلا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ * وَلا أَنَا عَابِدٌ مَا عَبَدْتُمْ * وَلا أَنْتُمْ عَابِدُونَ مَا أَعْبُدُ * لَكُمْ دِينُكُمْ وَلِيَ دِينِ﴾ (سورة الكافرون ،آية:١-٦)

﴿إِنَّ اللَّهَ يُدْخِلُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأَنْهَارُ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ ﴾ (سورة محمد ،أية: ١٢)

﴿لَقَدْ كَفَرَ الَّذِينَ قَالُوا إِنَّ اللَّهَ ثَالِثُ ثَلاثَةٍ وَمَا مِنْ إِلَهٍ إِلا إِلَهٌ وَاحِدٌ وَإِنْ لَمْ يَنتَهُوا عَمَّا يَقُولُونَ لَيَمَسَّنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ ﴾ (سورة المائدة،آية :٧٣)

﴿إِنَّا أَنزَلْنَا التَّوْرَاةَ فِيهَا هُدًى وَنُورٌ يَحْكُمُ بِهَا النَّبِيُّونَ الَّذِينَ أَسْلَمُوا لِلَّذِينَ هَادُوا وَالرَّبَّانِيُّونَ وَالأَحْبَارُ بِمَا اسْتُحْفِظُوا مِنْ كِتَابِ اللَّهِ وَكَانُوا عَلَيْهِ شُهَدَاءَ فَلا تَخْشَوْا النَّاسَ وَاخْشَوْنِي وَلا تَشْتَرُوا بِآيَاتِي ثَمَنًا قَلِيلاً وَمَنْ لَمْ يَحْكُمْ بِمَا أَنزَلَ اللَّهُ فَأُوْلَئِكَ هُمْ الْكَافِرُونَ ﴾ (سورة المائدة ،آية: ٤٤)

ثالثاً :المنافقون:

المنافقون هم فئة من الناس ضعاف الشخصية ومترددون لم يستطيعوا أن يتخذوا موقفاً صريحاً من الإيمان .وقد ذكر القرآن سماتهم المميزة لهم ،وتوعدهم بأشد العذاب. ﴿إِنَّ الْمُنَافِقِينَ فِي الدَّرْكِ الأَسْفَلِ مِنْ النَّارِ وَلَنْ تَجِدَ لَهُمْ نَصِيرًا﴾ (سورة النساء ، آية : ١٤٥)

ويمكن تلخيص أهم سماتهم التي وردت في القرآن فيما يلي:-

١- **سمات تتعلق بالعقيدة :** أنهم لم يتخذوا موقفًا محدداً من عقيدة التوحيد ،فهم يظهرون الإيمان إذا وجدوا بين المسلمين ،ويظهرون الشرك إذا وجدوا بين المشركين.

٢- **سمات تتعلق بالعبادة :** يؤدون العبادات رياء ،وعن غير اقتناع ،وإذا قاموا للصلاة قاموا كسالى.

٣- **سمات تتعلق بالعلاقات الاجتماعية** : يأمرون بالمنكر ،وينهون عن المعروف ،ويعملون على إثارة الفتن بين صفوف المسلمين ،ويستخدمون في ذلك الشائعات ،يميلــون إلــى خداع الناس ،يحسنون الكلام للتأثير على السامعين ،يكثرون من الحلف لدفع الناس إلى تصديقهم ،يحسنون الظهور بمظهر حسن في ملبسهم لجلب انتباه الناس والتأثير عليهم .

٤- **سمات خلقية** : ضعف الثقة بالنفس ،نقض العهد ،الرياء ،الجبن ، الكذب ،البخل،النفعية والانتهازية

٥- **سمات انفعالية وعاطفية** : الخوف ،فهم يخافون كلاً من المؤمنين والمشركين ، الجــبن والخوف من الموت مما يجعلهم يتخلفون عن القتال مع المسلمين ،يكرهــون المســلمين ويحقدون عليهم .

٦- **سمات عقلية ومعرفية:** التردد والريبة وعدم القدرة على الحكم واتخاذ القــرار ،وعــدم القدرة على التفكير السليم ولذلك وصفهم بالطبع على قلوبهم . يميلون إلي الدفاع عــن أنفسهم وتبرير أفعالهم . (نجاتي ،١٩٩٦ ، ٢٤٥ -٢٤٦)

أن هذه السمات العديدة التي يصف بها القرآن المنافقين تعطينــا صــورة واضــحة لشخصــية المنافقين فمن آيات القرآن الكريم التي ذكرت المنافقين قوله تعالى :

﴿الْمُنَافِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ بَعْضُهُمْ مِنْ بَعْضٍ يَأْمُرُونَ بِالْمُنْكَرِ وَيَنْهَوْنَ عَــنْ الْمَعْــرُوفِ وَيَقْبِضُــونَ أَيْدِيَهُمْ نَسُوا اللَّهَ فَنَسِيَهُمْ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ هُمْ الْفَاسِقُونَ﴾ (سورة التوبة،آية :٦٧)

﴿إِذَا جَاءَكَ الْمُنَافِقُونَ قَالُوا نَشْهَدُ إِنَّكَ لَرَسُولُ اللَّهِ وَاللَّهُ يَعْلَمُ إِنَّكَ لَرَسُولُهُ وَاللَّهُ يَشْهَدُ إِنَّ الْمُنَافِقِينَ لَكَاذِبُونَ﴾ (سورة المنافقون ، آية: ١)

﴿وَمِنْ النَّاسِ مَنْ يَقُولُ آمَنَّا بِاللَّهِ وَبِالْيَوْمِ الآخِرِ وَمَا هُمْ بِمُؤْمِنِينَ * يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَالَّذِينَ آمَنُــوا وَمَا يَخْدَعُونَ إِلا أَنفُسَهُمْ وَمَا يَشْعُرُونَ * فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ فَزَادَهُمْ اللَّهُ مَرَضًا وَلَهُمْ عَذَابٌ أَلِــيمٌ بِمَا كَانُوا يَكْذِبُونَ) (سورة البقرة ،آية :٨ -١٠)

﴿بَشِّرْ الْمُنَافِقِينَ بِأَنَّ لَهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا * الَّذِينَ يَتَّخِذُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ أَيَبْتَغُــونَ عِنْدَهُمْ الْعِزَّةَ فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا﴾ (سورة النساء ،آية: ١٣٨-١٣٩)

ومن الحديث النبوي الشريف في هذا المقام

عن أبى هريرة رضي الله عنه ،أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال:

(آيات المنافق ثلاث: إذا حدث كذب ،وإذا وعد أخلف ،وإذا اؤتمن خان)

(البخاري،١٩٨٧، ج١، ١٠١٠)

"المنافق همزة لمزة ،حطمة لا يقف عند شبهة ولا عند محرم كحاطب الليل لا يبالي مــن أيــن اكتسب و لا فيما انفق " (الديلمي،١٩٨٦ ،١٧٥)

يتبين مما سبق أن من صفات المنافق الرئيسية الكذب والخيانة والغدر والفجر .فالمنـــافق لا يفي بوعوده وينقض عهوده ،ويفجر في خصومته .فلا يترك باباً مــن أبــواب الإضــرار بخصمه إلا طرقه ،ويستحل كل وسيلة في إيذاء عدوه ، ويبذل من المال والجهد والوقت الكثيــر في سبيل النيل من غريمه ،والتشهير به ، والانتقام منه.

ومن المنافقين ذو الوجهين الذي يأتي هؤلاء بوجه و هؤلاء بوجه ، فإذا جاءك اظهر لك أنه صديق حميم ، ويعن على نفعك، وعدو عدوك ، وإذا ذهب إلى عدوك باح له بكل أســرارك ثم يأتي إليك ، ويبلغك بسر عدوك حتى يوغر الصدور وينمي الأحقاد ويؤجج الخصومة ويشعل العداوة. فهو غشاش نمام ومغتاب. قال صلى الله عليه وسلم: " تجد من شرار الناس يوم القيامة عند الله ذو الوجهين الذي يأتي هؤلاء بوجه وهؤلاء بوجه" (البخاري،١٩٨٧،ج٥، ٢٢٥١)

ومن المنافقين المراءون الذين يراءون الناس في عمل الخير ، ويحرصون علـى حمـد الناس لهم وثنائهم عليهم ، فيصتنعون الورع والتقوى والصلاح ، ويتخذون مــن ذلــك ســلماً للمعاصي ، ويطلبون العلم ويجالسون العلماء أهل الصلاح ، ليطمئن النـــاس إليهم ثم يخونـــون ويختلسون و يغشون .

فالموظف المنافق يظهر الحرص على العمل في حضور الرؤساء والمسؤولين ، ويهمــل فيه ويضع وقته في غيابهم . والمدرس المنافق يجتهد في تحضير الدروس وشرحها في حضور الناظر والموجه ويهمل في غيابهم .

والمدرس والموظف المنافقان لا يخلصان العمل لله ، ويخونان شرف المهنـــة ويعتــديان على أخلاق العمل فهما لا يعملان إلا من اجل المكافأة والترقية والعـــلاوة أو خوفا من العقــاب بالفصل والخصم والنقل ، فهما أنانيان يسلكان كل سبيل يوصلهما إلى غرضهما ، فيلجأن للغش والواسطة والرشوة ، وخداع كل من بيدهم الثواب والعقاب.

وهذا ما يجعل النفاق مرضاً إجتماعياً خطيراً يوهن الصحة النفسية للفــرد والمجتمــع . وقــد اعتبره الإسلام شركاً أصغر .

قال صلى الله عليه وسلم :"أخوف ما أخاف عليكم الشرك الأصغر " قالوا وما الشرك الأصغر ؟ قال : "الرياء" (أحمد،ب.ت ، ج٥ ،٤٢٨)

مفهوم الصبر:

المعنى اللغوى للصبر :

صبر – صبراً تجلد ولم يجزع

وصبر : انتظر في هدوء واطمئنان

ويقال : صبر على الأمر : احتمله ولم يجزع ، وصبر عنه حبس نفسه عنه . وصبر نفسه حبسها وضبطها . (أنيس وآخرون ، ١٩٦٠، ٥٠٥)
وقيل أصل الكلمة من الشدة والقوة ، ومن الصبر للدواء المعروف بشدة مرارته وكراهته (ابن قيم الجوزية، ١٩٩٠ ، ٢٨٩) وبهذا فإن في الصبر معاني الشدة والتحمل والضبط والقوة .

ويقول الغزالي في بيان أسماء الصبر " إن كان الصبر صبراً عن شهوة البطن والفرج سمى عفة ، وإن كان على احتمال مكروه اختلفت أساميه عند الناس باختلاف المكروه الذي غلب عليه الصبر ، فإن كان في مصيبة اقتصر على إسم الصبر ، وتضاده حالة تسمى الجزع والهلع وهو إطلاق داعي الهوى ليسترسل في رفع الصوت ، وضرب الخدود وشق الجيوب وغيرها .

وإن كان في احتمال الغنى سمي ضبط النفس وتضاده البطر . وإن كان في نائبةٍ من نوائب الزمان مضجرة سمي سعة صدر ، ويضاده الفجر والتبرم وضيق الصدر . وإن كان في إخفاء كلام سمي كتمان السر وسمي صاحبه كتوماً وإن كان في فضول العيش سمي قناعة ويضاده الشره " (الغزالى ، ١٩٩٢ ، ٩٨) .

ويضيف ابن قيم الجوزية قائلاً " وإن كان الصبر عن إجابة داعي الغضب سمي حلماً وضده تسرعاً . وإن كان عن إجابة داعي العجلة سمي وقاراً وثباتاً وضده طيشاً وخفة . وإن كان عن إجابة داعي الفرار والهرب سمي شجاعة وضده جبناً وخوراً . وإن كان عن إجابة داعي الانتقام سمي عفواً وصفحاً وضده انتقاماً وعقوبة. وإن كان عن إجابة داعي الطعام والشراب في وقت مخصوص سمي صوماً . وإن كان عن إجابة داعي العجز والكسل سمي مروءة " (ابن قيم الجوزية ، ١٩٩٠، ٣٤ –٣٥)

وللصبر أسماء كثيرة ، وذلك لعظمة وكثرة فوائده ، وتقاس الرجال بمقدار صبرها فيسمى قوة إرادة ، وشدة احتمال ، وتحمل (المط، ١٩٨٧، ١٧٧) كما أن كلمة الصبر تعنى الانتظار ، وعلى هذا جاء قوله تعالى ﴿فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْحُوتِ إِذْ نَادَى وَهُوَ مَكْظُومٌ﴾ (سورة القلم : آيه ٤٨) أي انتظر وفيها معنى الاستقامة والمداومة (الشرباصي ، ب . ت ، ١٩٢)

ويذكر رجب (رجب ، ١٩٩٧ ، ١٠) أن الصبر يعنى التجلد واحتمال الشدائد والهدوء والطمأنينة في مواجهة المصائب
أما حقيقة الصبر فهو خلق فاضل من أخلاق النفس يمتنع به عن فعل ما لا يحسن ولا يجمل ، وهو قوة من قوى النفس التي بها صلاح شأنها وقوام أمرها .

وقيل الصبر شجاعة النفس ، ومن هنا أخذ القائل قوله الشجاعة صبر ساعة .

وخلاصة القول أن الصبر يحمل معاني التحمل والشدة والقوة ة والحبس والضبط . وجاءت أسماء الصبر (العفة ، ضبط النفس ، سعة الصدر ، كتمان السر ، الحلم والثبات والشجاعة ، العفو والصفح والكيس والمروءة وقوة الإرادة والانتظار) دالة على تلك المعاني ...فالمعاني هي الأصول والأسماء هي التوابع .و "الصبر بهذه المعاني هو مفهوم إسلامي لا يعرفه علم النفس الغربي الذي لم يعرف غير الكبت . فالكبت هو عملية لا شعورية تدفع بالذكريات المؤلمة والرغبات الغريزية المرفوضة إلى غياهب اللا شعور محملة بطاقة تقلق الإنسان في محاولتها للخروج إلى مستوى الشعور ومحاولة الجهاز النفسي كتمانها... بينما موقف الصبر موقف واع ... وهو طريق مجاهدة وضبط النفس وتقوية الإرادة وهو موقف صحي لا ينجم عنه ما ينجم عن الكبت من مشكلات " (المهدي، ١٩٩٠، ١٩-٢٠)...

وبهذا المعنى يكون الصبر بما يأمر به العقل وما تهدف إليه الحكمة. وهذه نظرة عميقة لمفهوم الصبر غير النظرة الساذجة التي يراها أصحاب التحليل النفسي الحديث من أن الصبر نوع من الكبت وأن جوهر الكبت يكمن في تجنب ما هو مؤلم وأن مصيره صراع بين رغبات وأهواء متضاربة يؤدي إلى الكبت كما أن الكابت لا يتحمل شيئاً لأنه كالوتر المشدود مرتاباً قلقاً خائفاً يحيى في الهم والغم متشائماً يرى الحياة بمنظار شديد السواد أما الصابر فهو قوي بالله ومن الله وفي الله والصبر تحمل ومكابدة ومعاناة لشتى أنواع الإبتلاءات وهي اختبارات تحتاج من المرء إلى الكظم والتوكل والرضى في جميع الأحوال .(الشرقاوي، ١٩٧٩ ،٣٠٨-٣١٠)

ويتحدث الأستاذ محمد قطب عن مفهوم الضبط الذي له علاقة وثيقة بالصبر فيقول : يلجأ الإسلام دائماً إلى عملية الضبط يكل إليها أن تحد من تيار الشهوة وتقف بها عند الحد الذي يمنع الضرر عن كيان الفرد ذاته وعن كيانه كعضو في المجتمع في نفس الوقت . والفارق الأساسي بين الكبت والضبط أن الأول عملية لا شعورية ضارة خطيرة، أما الثاني فعملية واعية ، موطنها الشعور، أو هي على الأقل تحت تصرف القوى الواعية في كل وقت . عملية الضبط لا تتعرض للشهوة في منبتها وقبل أن تظهر في الشعور كما يصنع الكبت لأن ذلك يحبس النشاط الحيوي عن منطلقه الطبيعي ، ويضيع الجهد المذخور ، المطلوب لذاته لتحقيق أهداف الحياة الأصيلة وإنما يتولى الضبط عمله بعد أن تخرج الشهوة من ظلمات اللا شعور إلى وضوح الشعور

وتكون مهمته أن ينظم مساربها وينظمها ويتحكم في القدر الذي يسرح به منها ، واللحظة المناسبة للتفريغ... ومع الإرادة الضابطة ينشأ الضمير . وهو ليس ضميراً نفعياً

كالذات العليا التي رسمها فرويد ، مهمتها حماية الذات من ضغط المجتمع الخارجي بإجبارهـا على الخضوع لأحكامه التي تتمثل أولاً في الوالد ثم في إله...الخ

وإنما ضمير خلقي واع يتفاهم مع النفس ويحاول تذكيرها دائماً بأهداف الحيـاة العليـا، وبأن الإنسان لا ينبغي أن يعيش لنفسه فقط ولا يستعبد لشهواته .

(قطب،١٩٨٢، ١١٥)

ويمكن أن نوجز الفرق بين الصبر والكبت في الجدول الآتي:

الصبر	الكبت
١. فعل إرادي على مستوى الوعي	فعل لاإرادي على مستوى اللاشعوري.
٢. فعل إيجابي اختياري	فعل سلبي قهري.
٣. دافعه : الخشية من الله وابتغاء رضاه والتسليم بقضائه وقدره	دافعه الخوف من المجتمع.
٤. نتيجته :الاحتساب والرضى	نتيجته وجود شحنة مصاحبه للمادة المكبوتة تثير قلقاً في محاولتها الملحة للخروج الى مستوى الشعور
٥. يقوي الإرادة ويعطي الإحساس بالقدرة على ضبط النفس وقيادتها	يضعف النفس بما يشكله من ضغط داخلي هائل يهدد بالانفجار في أي لحظة
٦. يرتبط بتصور إسلامي صحيح عن الحياة و الإنسان و المجتمع و الألوهية	يرتبط بالتصور المادي للحياة على أنها صراع بين نزاعات الفرد و رغباته وبين قيود المجتمع الثقيلة
٧. يصاحبه و يخلفه شعور بالراحة والأمل في ثواب الله و عطائه بعد المشقة و الابتلاء	يصاحبه و يخلفه شعور بالعدوانية نحو المجتمع الذي يحرمه من تحقيق نزواته و يضطره لكبتها
٨. الصبر يكون على الأشياء التالية صبر عن المعصية،صبر على الطاعة ،صبر على الابتلاء	الكبت يكون للأشياء التالية: الذكريات و المواقف المؤلمة الرغبات الغريزية

(المهدي،١٩٩٠، ١٢٢)

الشخصية الصبورة

الصبور لغة :الحليم _وهو من الأسماء الحسنى _ أي الشديد الصبر .والإنسان الصابر هو الإنسان الكامل القادر على التسامي فوق الأحداث ،فوق الانفعالات ،وفوق العواطف الهدامة (عبد المتجلي،١٦،١٩٩٢)

فالصبر فضيلة سامية تقوم على الفهم الصحيح والإدراك الجيد للأمور .فالإنسان يتعرض لضغوط من داخل نفسه تتمثل في ميوله وأهدافه ،وضغوط من خارج نفسه كإيثاره السلامة عن طريق مسايرة الناس ،والتفريط في طريق الحق سبحانه وتعالى التماسا للأمان والمنفعة العاجلة ،والفرد على الدوام مواجه بعملية الاختيار بين أمرين ولكل أمر أسبابه ودواعيه الداعية إلى ترجيحه وتفضيله والأسباب تدور بين الرغبة في العاجل وبين إيثار الآجل ،والصبر لا يكون إلا في اختيار الموقف الآجل على العاجل سواء كان هذا الصبر اضطراريًا أو اختيارياً. كالصبر على ما يصيب الإنسان من أمراض أو جراحات أو ما يتعرض له من فقد لأحد أعضائه وفسادها ،وما يشعر به من آلام لا يد للإنسان في حدوثها ،ولا يملك حيالها إلا الصبر لأنه يدرك سواء صبر أو جزع لم يرفع عن نفسه ما يصيبها من مرض وألم ،لكن إن صبر عن هذه الآلام وتحمل المرض وحمد الله على ما منحه من نعم اكثر ما فقده بسبب المرض فانه يكون من الصابرين ،وينال ثوابه من الله لأنه صبر وسلم بقضائه ورضي بقدره وهذا الرضا يمنح صاحبه الشعور بالاطمئنان والراحة النفسية التي تبعد عنه الشعور بالمرارة والحزن والألم

وكذلك صبر النفس على فقد محبوباتها سواء كانت هذه المحبوبات مادية أو معنوية مثل فقد عزيز ،أو فقد منصب أو وظيفة يرغب فيها أو درجة يرغب الحصول عليها. فالإنسان في هذه المواقف مهما فعل لا يستطيع رد القضاء وإنما عليه أن يدرك أن هذا اختبار من الله لمدى إيمانه وصبره فما عليه إلا أن يصبر على ما ابتلي به ويكيف نفسه مع الوضع الجديد ،ويستأنف معركة الحياة بتفاؤل وأمل وبهذا لا يكون الصبر استسلام وتقاعس وعجز بل ترك للحزن والحسرة على ما فات ويكون الصبر النفحة الروحية التي يعتصم بها المؤمن فتخفف من باسائه وتدخل على قلبه السكينة والاطمئنان وتكون بلسما لجراحاته التي يتألم منها "
(طبارة ،١٩٨٢، ٢١٣)

أما الصبر عما يكون منه اختيار للإنسان فيختار بإرادته أعمال شاقة ويتحملها أو يختار منع نفسه وحبسها عن فعل مالا يرضاه الشرع مهما تاقت النفس لذلك الفعل حسب طبيعتها كان ذلك صبراً نفسيا اختياريا.

فمثلا الإنسان يحب المال ويمكن أن يحصل عليه من طرق غير مشروعة مثل الاتجار بالمخدرات ، أو التعامل بالربا أو الغش في التجارة أو التحايل على الناس في سبيل الحصول على المال ،والغنى بسرعة ولكن إذا لم يسير في طريق الشر وعمل على الحصول على المال بطرق مشروعة،وصبر على كسب الحلال منه ومنع نفسه من المال الحرام يكون هذا صبراً اختيارياً أي يختار الإنسان فعل الشيء الذي يوافق الدين والعقل ويبتعد عن فعل الشيء الذي يخالف الدين مهما كان الفعل المخالف اسهل على النفس من الفعل الموافق للدين وبذلك يكون الشرع محك الصبر.

ويكون الصبر تحمل لشتى أنواع الإبتلاءات والضغوط من أجل غاية نبيلة وهذا الصبر يحتاج من المرء إلى الفهم الصحيح والإدراك الجيد للأمور ، بالإضافة إلى الكظم والتوكل وقوة الإرادة والرضا في جميع الأحوال .

فالصبر حالة نفسية تجد الصابر فيها ساكنا ، هادئاً، حامداً شاكرا، دائبا على العمل وكأنه في حالة عادية ،لا يضجر،ولا يشكو ،ولا يغضب،ولا يتذمر،ولا يعبس. (المط ، ١٩٨٧، ١١٧)

والإنسان الصبور من الناحية النفسية هو الذي يتسم بالجلد والروية والاتزان الانفعالي وعدم التسرع أو الثورة أو التهيج ، أو شدة الغضب ،وهو القادر على الانتظار أو على الاستقامة والاستمرار فيها وهو الذي يتوكل على الله .(العيسوي ، ١٩٩٨، ٢٢٠) ويعرف مرسي نمط الشخصية الصبورة بأنه الشخصية التي تتم بالعفة وضبط النفس ، والشجاعة والحلم وسعة الصدر ، وكتمان السر، والزهد والقناعة، والمثابرة ، والتحمل والمروءة ، والحكمة ، والتواضع، والرضى (مرسي ، ١٩٩٥ ، ٥٥)

وتعرف الباحثة الشخصية الصبورة بأنها الشخصية التي تتسم بتحمل الشدائد والأزمات والضغوط ومواجهتها بشجاعة وحكمة وتعقل ،وقوة عزيمة،ومثابرة وكظم للغيظ وتفاؤل وقناعة،ورضى،وقدرة على إعادة التكيف الشخصي والاجتماعي مع الأحداث الضاغطة وتعديل مستمر للسلوك في الاتجاه الإيجابي دون جزع أو ضجر أو تذمر ، متوكلة على الله ، مؤمنة بقضائه وقدره.

أنماط الشخصية الصبورة عند العلماء والسلف المسلمين

أنماط الشخصية الصبورة عند ابن تيميه :

تحدث ابن تيميه رحمه الله عن القضاء بقضية الله تبارك وتعالى على المؤمن ، فبين أن الناس ينقسمون إلى أربعة أنماط تكون كالآتي :

١- نمط الشخصية الصابرة والقاسية

٢- نمط الشخصية الراحمة والجزعة

٣- نمط الشخصية القاسية والجزعة

٤- نمط الشخصية الصابرة الراحمة

وفى أنماط البشر هذه نجد أن " ابن تيميه " يوضح أحوال الشخصية الإنسانية وسماتها النفسية والسلوكية في أربعة أنماط من الشخصية :

١- الصابرة والقاسية : وهى التي تصبر على قضاء الله وقدره تعالى وبجانب صبرها فهي قاسية القلب ،شديدة الأسى ،قوية العزيمة ، وهى عديمة المشاعر عندما يعترضها بعض المواقف في الحياة الصعبة ،أو تواجه بعض المشكلات ،حيث لا تتحرك مشاعرها وعواطفها بفرح أو حزن ، وتظل هذه الشخصية صلبة جلدة ، مع ثبات العزيمة وقوتها كما وهى في معاملة الناس وعلاقاتهم معهم تتصف بالشدة والقسوة .

٢- **الراحمة الجزعة** : وهى التي يملأ قلبها الرحمة والعطف والحنان والشفقة ، فتعطف على الناس من حولها ، وتتأثر وتتألم ، وتفرح ، وتندم ، لأنها رقيقة المشاعر والحواس وتظهر صفة الرحمة في سلوكها وتصرفاتها عند بذل العون للناس والعطف والبر والصدقة على المحتاجين والمساكين بجانب ما تملكه من رقة المشاعر . حب المساعدة والخير ، إلا أنها توصف بالقلق والخوف أي بالجزع وبهذا لا تصبر على ما يعترضها من ظروف وأحداث ومشكلات ، وما يحيل بها قضاء الله تعالى.

٣- **الشخصية القاسية الجزعة** : ومن سماتها الإرادة ، وصلابة الرأي ، وشدة المراسي والمعاملة ورباطة الجأش ، وقسوة التعامل ومن ثم فهي منبوذة من الغير لغلاظة القول ، ومع قسوتها وشدتها، وما تحمله من حب الذات والعناد والإصرار على رأيها فإنها تتصف بالجزع وهى صفة مذمومة فلا تصبر على ما يحل بها من قضاء الله تعالى وقدره ولا تنفعها شدتها وقسوتها عندما يحل بها الشر فتظل خائفة هلوعة جزعة لا يستقر حالها.

٤- **الصابرة الراحمة**:ومن سماتها الصبر على قضاء الله وقدره ،واتباع أوامره وطاعته ،والالتزام بنواهيه خشية الوقوع فيها ،وهي تصبر على اتباع الهوى المذموم ، أو فعل مالا يحسن فعله شرعاً وعقلاً، ومن ثم فهي الشخصية المؤمنة التي وصفها الرسول صلى الله عليه وسلم "عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر ،فكان خيراً له ،وان أصابته ضراء صبر فكان خيرا له "

(مسلم ،ج٤ ، ٢٢٩٥) ومن خصائصها أيضا الرحمة بالناس والعطف عليهم امتثالا لأمر ربها تبارك وتعالى وعملا بقول نبيها محمد صلى الله عليه وسلم (وإنما يرحم الله من عباده الرحماء) فجمعت الفضيلتين: فضيلة الصبر ،وفضيلة الرحمة ، وهذه الشخصية

وصفها ابن تيميه : (المؤمنة المحمودة) فقد بلغت درجة عالية من الإيمان عملت بها وارتفعت بها عن بقية الشخصيات الأخرى.

(منصور، وأبوعباة،١٩٩٦، ١٩٨_١٩٩)

ويقسم الغزالي (ج٤ ، ٩٩) الناس بحسب اختلاف قوة الصبر وضعفه إلى ثلاثة أنماط هي:

١- النمط الذي يقهر داعي الهوى ،فلا تبقى له قوة المنازعة،ويتوصل إليه بدوام الصبر،وعند هذا يقال من صبر ظفر .والواصلون إلى هذه المرتبة هم الأقلون فلا جرم فهؤلاء هم الصديقون المقربون ﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمْ الْمَلائِكَةُ أَلا تَخَافُوا وَلا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ﴾ (سورة فصلت ، الآية :٣٠) فهؤلاء لازموا الطريق المستقيم ، واستووا على الصراط القويم،واطمأنت نفوسهم على مقتضى باعث الدين .وإياهم نادى المنادي:﴿ يَاأَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ * ارْجِعِي إِلَى رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً﴾ (الفجر:٢٧،٢٨)

٢- النمط الذي يتغلب فيه دواعي الهوى وتسقط بالكلية منازعة باعث الدين فيسلم نفسه لجند الشياطين،ولا يجاهد ليأسه من المجاهدة،وهؤلاء هم الغافلون ،وهم الأكثر ون ،وهم الذين استرقتهم شهواتهم ،وغلب عليهم شقوتهم،فحكموا أعداء الله في قلوبهم التي هي سر من أسرار الله تعالى ،أمر من أمور الله ...وهؤلاء هم الذين اشتروا الحياة الدنيا بالآخرة ، فخسرت صفقتهم .

وهذه الحالة علامتها اليأس والقنوط والغرور بالأماني،وهي غاية الحمق ،كما قال (ص): "الكيس من دان نفسه ، وعمل لما بعد الموت ، والأحمق من اتبع لنفسه هواها ، وتمنى علىالله" (الترمذي،ج٤ ، ٦٣٨)

٣- النمط الذي تكون الحرب فيه سجالاً بين الجندين فتارة له اليد عليها،وتارة لها عليه ،وهذا من المجاهدين يعد مثله لا من الظافرين و أهل هذه الحالة هم الذين (خَلَطُوا عَمَلاً صَالِحاً وَآخَرَ سَيِّئاً عَسَى اللَّهُ أَنْ يَتُوبَ عَلَيْهِمْ) (سورة التوبة آية :١٠٢)

ويذكر ابن قيم الجوزية في كتابه مدارج السالكين (ج٢، ١٧٧-١٧٨) ما قيل في مراتب الصبر فيقول : قيل المراتب أربعة.

إحداها: مرتبة الكمال وهي مرتبة أولى العزائم. وهي الصبر لله وبالله.

فيكون في صبره مبتغياً وجه الله، صابراً به ، متبرئاً من حوله وقوته، فهذا أقوى المراتب وأرفعها و أفضلها .

الثانية : أن لا يكون فيه لا هذا ولا هذا . فهو أخس المراتب ، وأردأ الخلق .وهو جدير بكل خذلان ، وبكل حرمان.

الثالثة: مرتبة من فيه صبر بالله . وهو مستــعين متوكل على حوله وقوته . مبترئ من حوله هو وقوته ، ولكن صبره ليس لله ، إذ ليس صبره فيما هو مــراد الله الــديني منه. فهذا ينال مطلبه ، ويظفر به.ولكن لا عاقبة له. وربما كانت عاقبته شر العواقب.

الرابعة: من فيه صبر لله ، لكنه ضعيف النصيب مــن الصــبر بــه،والتوكل عليــه ،والثقــة به،والاعتماد عليه.فهذا له عاقبة حميدة،ولكنه ضعيف عاجز ،مخذول في كثيــر مــن مطالبــه .لضعف نصيبه من"إياك نعبد وإياك نستعين"فنصيبه من الله أقوى من نصيبه بالله .فهــذا حــال المؤمن الضعيف.

وصابر بالله ،لا لله:حال الفاجر القوي ،وصابر لله وبالله:حال المؤمن القوي.

والمؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف .فصابر لله وبالله عزيز حميــد ومن ليس بالله ولا لله : مذموم مخذول.ومن هو بالله لا لله قادر مذموم ومن هو لله لا بالله عاجز محمود.

تصور نظري مقترح عن الشخصية الصبورة:

يحاول موسى (١٩٩٥، ٥٥-٥٦) تقديم تصور نظري مقترح عن الشخصية الصبورة نابعاً من الآية القرآنية الكريمة (سَوَاءٌ عَلَيْنَا أَجَزِعْنَا أَمْ صَبَرْنَا مَا لَنَا مِنْ مَحِيصٍ) (سورة إبراهيم، آية:٢١).

عند تحليل هذه الآية نجد أن الإنسان إما جزوعاً أو صبوراً وهذا يعني أن الإنســان يقــع بــين طرفي نقيض الصبر والجزع. والصبر والجزع ضدان ،ولهذا يقابل أحدهما الآخــر والجــزع قرين العجز وشقيقه ، والصبر قرين الكيس ومادته . والنفس مطية الإنسان التي يسير عليها إلى الجنة أو النار ، والصبر لها بمنزلة الخطام والزمام للمطية ، فان لم يكن للمطية خطام ولا زمام شردت في كل مذهب .والنفس فيها قوتان: قوة الإقدام وقوة الإحجام فحقيقة الصــبر أن يجعــل قوة الإقدام مصروفه إلى ما ينفعه،وقوة الأحجام إمساكاً عما يضره **ويمكن تقســيم الشخصــية وفقا لهذا المفهوم إلى الأنماط التالية :**

١- نمط الشخصية الصبورة : ويقصد بها الشخصية التــي تتســم بالعفــة ، وضــبطالناس والشجاعة، والحلم ، وسعة الصدر ، وكتمان السر ، والزهــد ، والقناعــة، والمثــابرة، والتحمل، والمروءة ، والحكمة ، والتواضع ، والرضى.

٢- نمط الشخصية الجزوعة : و يقصد بها الشخصية التي تتسم بشهوانية البطن والفرج وعدم احتمال المصائب والهلع ، والبطر والجبن ، والتذمر، والضجر، والتبرم، وضيق الصدر، والحرص والشدة، وإفشاء الأسرار.

٣- نمط الشخصية الصبورة الجزوعة

٤- توجد أنماط أخرى تختلف عن الأنماط السابقة في الدرجة فمن الناس من تكون قوة صبره على فعل ما ينتفع به وثباته عليه أقوى من صبره على ما يضره،فيصبر على مشقة الطاعة ولا صبر له عن دواعي هواه إلى ارتكاب ما نهى عنه.ومنهم من تكون قوة صبره عن المخالفات أقوى من صبره على مشقة الطاعات ومنهم من لا صبر له على هذا ولا ذاك .وافضل الناس أصبرهم على النوعين

تخلص الباحثة مما سبق إلى أن علماء المسلمين يتفقون فيما بينهم جميعاً على أن الشخصية الصبورة هي الشخصية التي تتسم بقوة الإيمان بالله والصبر على قضاء الله والرضا به والاطمئنان إلى حكمه والامتثال لأوامره والبعد عن نواهيه مهما طاقت لها النفس . فأصحاب هذا النمط من الشخصية يعيشون حياة هادئة راضية مطمئنة بعيدة عن أي نوع من أنواع الصراع النفسي الذي يؤدي إلى التوتر والقلق والاضطرابات النفسية .وهذه الشخصية التي سماها ابن تيميه بالصابرة الراحمة ، ووصفها الغزالي بدوام الصبر ملازمة أصحابها للطريق المستقيم واطمئنان نفوسهم على مقتضى باعث الدين وقال عنها ابن القيم الجوزية هي الشخصية التي وصلت إلى مرتبة الكمال وهي مرتبة أولي العزائم ووصفها موسى بالشخصية الصبورة .

أما الشخصية الجزوعة فهي الشخصية التي بعدت عن الدين وتركت نفسها لشهواتها وأهوائها تسيرها . فأصحاب هذه الشخصية يتسمون بحب الذات والإصرار والعناد على رأيهم إذا واجهتهم مشكلة جزعوا ولم يصبروا وتملكهم الخوف والهلع فلا يعرفون الهدوء ولا راحة البال منشغلين دائما بالدنيا وملذاتها وكيف يمتعون أنفسهم بزينتها الزائلة جندهم المكر والخداع والأماني الباطلة ، والغرور، والتسويف في العمل ،وطول الأمل و إيثار العاجل على الآجل فهؤلاء هم التعساء في الدنيا والآخرة لأنهم اشتروا الدنيا بالآخرة فخسرت تجارتهم .وهذا النمط هم الأكثر معاناة واضطراباً نفسيًا يعيشون حياتهم قلقين خائفين جزعين وتمثل هذه الشخصية المرتبة الثانية عند ابن القيم الذي لا يكون لديه صبر لله ولا بالله والنمط الثاني عند الغزالي الذي يكون فيه الغلبة لداعي الهوى ، وتمثل الشخصية القاسية الجزعة عند ابن تيميه والشخصية الجزعة عن موسى.

أما الشخصية المجاهدة التي تجاهد باعث الهوى فتارة تغلبه وتارة يغلبها هي حال المؤمن الضعيف وهي الشخصية التي خلط أصحابها عملا صالحا أخر سيئا فهي الشخصية

الصبورة الجزوعة كما وصفها موسى وهي التي وصفها الغزالي بأنها تكون في حالة حرب بين جندين هما الهوى والدين فتارة يغلب الدين وتارة يغلب الهوى وتمثل المرتبة الثالثة والرابعة عند ابن قيم الجوزية الذي يكون صبره ليس فيما هو مراد الله الديني أو يكون صبره لله لكنه ضعيف الإيمان لا يتوكل على الله وثيق به. وهي الشخصية الصبورة الجزوعة عند موسى.

وبهذا نخلص إلى أن أنماط الشخصية الصبورة كما وصفها علماء المسلمين هي ثلاثة أنماط نمط الشخصية الصبورة،ونمط الشخصية الجزوعة ونمط الشخصية الصبورة الجزوعة . ويتضح من كلام ابن قيم الجوزية أن في النفس قوتان قوة إقدام،وقوة إحجام وحقيقة الصبر أن يجعل قوة الإقدام مصروفه إلى ما ينفعه وقوة الإحجام إمساكاً عما يضره . أن النفس تقع في صراع ويحدث هذا النوع من الصراع عندما يرغب الكائن الحي في أن يقترب وأن يحجم في نفس الوقت من هدف ما .

فان الهدف في هذا النوع من الصراع له خصائص جيدة تجعله جذاب من جانب الفرد ولكنه في نفس الوقت له خصائص سيئة لا يرغب فيها الفرد ويخشى منها فالفرد في هذا النوع من الصراع يجد نفسه مدفوعاً نحو الهدف لما فيه من جوانب إيجابية إلا انه في نفس الوقت يجد نفسه مدفوعاً بعيداً عن الهدف لما فيه من جوانب سلبية "وهذا النوع من الصراع يؤدي إلى مستوى عال من القلق والتوتر ويتمثل هذا النوع من الصراع في صراع الغضب والقلق وبالعديد من الصراعات التي تتضمن دوافع متنافسة متعلمة"(غريب،١٩٩٩-٢٨٩)

ولكن الشخص الصبور لا يقع في مثل هذا الصراع ويعيش حياة هادئة راضية مطمئنة لأنه يضبط سلوكه وتصرفاته ويحتكم في جميع أمور حياته إلى الشرع والدين فإذا كان الهدف الذي يسعى إليه لا يتعارض مع الدين يقدم على تحقيقه ولا يبالي بما يواجهه من صعاب .ولكن إذا كان الهدف لا يرضي الله ويكون سببا في غضب الله عليه يحجم عنه ويبتعد مهما كان هذا الهدف يحقق له منفعة في الدنيا ولكنه يغضب الله في الآخرة فلا يقترب منه ويفضل الثواب الآجل على الثواب العاجل برضى وطمأنينة وإيمان وبذلك لا يتعرض للصراعات النفسية والتوترات والقلق..

مقومات الصبر:

يعتمد الصبر على دعامتين تقومانه وتكونان حقيقته، وهما قوة اليقين، وقوة الإرادة ، فإذا همت النفس بعمل ما يجدر بها أن تعمله ويطلبه داعي الدين، هبت ميول النفس في وجهها هبوب العاصفة تصرفها عنه، وتطالبها بأن تستوفي متعها وتنعمها بما يحيط بها، وألا تفوت على نفسها فرحها فتقع النفس في الحيرة بين هاتين الداعيتين: داعية الهوى يقويها ألف النفس لها باعتبارها إياه ويغذيه أنه عاجل، وقد طبعت النفوس على حب العاجلة، وداعية الفضيلة يقويها

عظم شأنها ودوام نعيمها، وهنا تنشب المعركة بين الداعيتين، وتتصارع القوتان فتحتاج داعية الفضيلة إلى مدد يقويها حتى تظفر بخصمها وتتغلب عليه وتقهره، وذلك المدد هو قوة اليقين، وقوة الإرادة. (الحبالي، ١٩٣١ ، ٦٦١).

١- **اليقين:** "هو المعرفة القاطعة والتصديق التام. ولليقين معنى أخر فضلاً عن معناه من المعرفة، وهو اليقين بما عند الله من جزاء وعطاء.

وإذا تيقن الإنسان بأن فرج الله قريب، وأن مع العسر يسرا بهذا اليقين يقتل اليأس ويحيي الأمل، ويقوي القلب والنفس، ويعين على الصبر" (ابن الشريف، ١٩٨٤، ٢٣-٢٤).

ويقول الغزالي أن المراد باليقين: المعارف القطعية الحاصلة بهداية الله تعالى عبده إلى أصول الدين . قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ﴾ (سورة السجدة ، أية : ٢٤).

" فباليقين يعلم حقيقة الأمر والنهي والثواب والعقاب، وبالصبر ينفذ ما أمر به ويكف نفسه عما نهى عنه. ولا يحصل له التصديق بالأمر والنهي أنه من عند الله، وبالثواب والعقاب إلا باليقين، ولا يمكنه الدوام على فعل المأمور وكف النفس عن المحظور إلا بالصبر، فصار الصبر نصف الإيمان". (ابن قيم،١٩٩٠ ،١٤٠ -١٤١)

"وإنما قوة الإيمان يعبر عنها باليقين، وهو المحرك لعزيمة الصبر، وأقل ما أوتي الناس اليقين وعزيمة الصبر". (الغزالي ،١٩٩٢ ،ج٤، ١١٢).

يقول الرسول ﷺ: اللهم اقسم لنا من خشيتك ما تحول به بيننا وبين معاصيك ومن طاعتك ما تبلغنا به جنتك، ومن اليقين ما تهون به علينا مصائب الدنيا" (النسائي ، ١٩٩١، ج٦، ١٠٦) ، ويقول ﷺ "الصبر نصف الإيمان واليقين الإيمان كله" (القضاعي، ١٩٨٦، ج١، ١٢٦) فكثيراً ما يكون اليقين البالغ طاغياً على الآلام الحادة طغيان "المغيب" في العمليات الجراحية الخطيرة. ولن تفارق المؤمن رحمة الله ما دام دينه لا يهي في الأزمات، ويقينه لا يزيغ لدى الشدائد" (الغزالي، ١٩٨٠، ١٣٧).

٢- الإرادة: فهي قوى كبرى من قوى النفس تلعب دوراً كبيراً في مسيرة الإنسان الحياتيه. وقد أشار ابن القيم إلى حكمة الله تعالى في أن أودع في الإنسان بواعث ومستحثات تدفعه إلى القيام بالأفعال التي فيها قوامه وبقاؤه ومصلحته، فأودع فيه من القوى والشهوة والإرادة ما يوجب حركته الدائمة، وسعيه في طلب ما يصلحه، ودفع ما يضره (ابن قيم الجوزية، ب.ت ،٢٧٢). فالإرادة هي القوة الدافعة إلى العمل، أو الصادرة عنه، وهي التي تكبح جماح النفس وتجذب بقوة وعنف عنان الشهوات فتردها عن غايتها. (العماري، ١٩٦٦ ،٣٨).

ويقول ول دايورانت : "أن الإرادة هي جوهر الإنسان بل ما المانع أن تكون جوهر الحياة في جميع صورها، فشخصية الإنسان تكمن في إرادته وليس في عقله (خليل، ١٩٩٦، ٩٨)
لأن "الإرادة تتضمن العقل بالإضافة إلى ما تتضمنه من إقرار العزم على إخراج ما يدور بخلد المرء من أفكار واتجاهات إلى حيز الواقع العملي المحسوس في الحياة " (أسعد، ١٩٩٧ ،٧).
والإرادة حياة لأنها تعبير صادق عن الوعي بالذات، وتعبير عن القدرة الاختيارية. والحياة إرادة لأنه من يعي بذاته وعياً تاماً، ويملك التحرر من ضغط المادة وسجنها وقصورها الذاتي، يملك بالتالي إرادته، وعلى هذا تصبح المقولة الإرادة حياة والحياة إرادة مقولة واقعية، ويصبح العدم هو انتهاء الإرادة، فمن يفقد إرادته يفقد حياته لو بالمعنى السيكولوجي(العدم النفسي)
(خليل، ١٩٩٦، ٩٧) . وأكد رانك أهمية الإرادة : أي القوى المتكاملة للشخصية والتي يمثلها الأنا ويظهرها الكفاح بين الذات وبين العالم حيث يستطيع أن يعطي ويأخذ وأن يغير ويتغير، وأن يحول ويتحول وأن يختار ويتخذ القرار. إن الإرادة مفهوم جوهري لأن الإنسان يعيش في عالم مليء بالعقبات يستلزم الكفاح والجهاد في سبيل الحياة.

وقد يتطلب الحال وجودا "إرادة مضادة" counter will ويتضح ذلك من خلال ما هو معروف من أن "الممنوع مرغوب" ويرى رانك أن تكون "الإرادة الإيجابية الحقيقية" عامل هام في النمو السوي وأن قوة الإرادة عامل هام في العلاج النفسي. (زهران، ١٩٨٠ ،١١٢).

وقوة الإرادة ترتكز على ثلاث دعائم هي: القدرة على قمع الرغبات من جهة، والقدرة على قمع المخاوف من جهة ثانية، والقدرة على قمع الغيظ من جهة ثالثة. (أسعد، ١٩٩٧، ١٧١).

يتضح مما سبق : أن الصبر يقوم به العقل بنزعه روحية تصل بالإنسان إلى التوازن، فالشخص الصابر قوى الإرادة، لا تضعف عزيمته مهما لقي من مصاعب وعقبات، يستطيع التحكم في نزعاته، وعواطفه وأفكاره والسيطرة عليها، وضبط نفسه، فيقمع رغباتها الشريرة التي تزين له طريق الشر، واتباع الهوى، ويغلب مرضاة الله على مرضاة الهوى، ويحكم عقله ويتدبر أموره، ويتخذ قراره باختياره الحل المناسب لمشكلته والذي يوصله إلى هدفه مثابراً، وجاداً متوكلاً على الله، موقناً بأنه مع العسر يسراً، مؤمناً بقضاء الله وقدره. وهذا يؤكد ما قيل في حقيقة الصبر بأنه "هو ثبات باعث العقل والدين في مقابله باعث الهوى والشهوة ومعنى هذا أن الطبع يتقاضى ما يحب، وباعث العقل والدين يمنع منه، والحرب قائمة بينهما. وهو سجال، ومعرك الحرب قلب العبد والصبر، والشجاعة والثبات" (ابن قيم الجوزية، ١٩٩٠، ٣٢).

ويقول الغزالي: أن ثبات باعث الدين حال تثمرها المعرفة بعداوة الشهوات ومضاداتها لأسباب السعادات في الدنيا والآخرة. فإذا قوي يقينه أعني المعرفة التي تسمى إيماناً. وهو اليقين بكون الشهوة عدواً قاطعاً لطريق الله تعالى قوي ثبات باعث الدين وإذا قوي ثباته تمت الأفعال

على خلاف ما تتقاضاه الشهوة، فلا يتم ترك الشهوة إلا بقوة باعث الدين المضاد لباعث الشهوة. وقوة المعرفة والإيمان تقبح مغبة الشهوات وسوء عاقبتها. (الغزالي ، ١٩٩٢، ج٤ ، ٩٣) فالإيمان ينمي في النفس صبراً، وتحملاً لإحباطات الشدائد والمصائب فالمؤمن لا ييأس ولا يقنط ولا يجزع مهما تعاظمت الخطوب في المال والنفس والولد، أو في الأصدقاء والأهل والأحباب، لأنه يعلم أن كل شيء خلق بقدر. قال تعالى﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الأَرْضِ وَلا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ﴾ . (سورة الحديد ، آية : ٢٢) فالشخص الصابر على يقين من أن ما أصابه لم يكن ليخطئه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه، وهو لا يتهم الله بظلم ولا خطأ، فالله لا يقضي شيئاً عبثاً، ولا يريد لعباده عسراً، فعسى أن يكره الإنسان لنفسه شيئاً وهو خيراً له، وعسى أن يحب شيئاً وهو شراً له.

"فالإيمان يمنحنا الرضا والأمل والشجاعة ويحمينا من القلق والتوتر وتجعل للحياة معنى ويزيد من سعادتنا (كارنيجي، ٢٠٠٠، ٢٢١). والحياة هدف، وتحقيق الهدف يحتاج إلى المثابرة التي تستند على قوة الإرادة التي تدعم الأمل، وتبدد اليأس، وتدعم استمرار الكفاح لتحقيق الأهداف، وإشباع الرغبات وتحقيق الممكنات.

قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ (سورة البلد ، آية : ٤) فالإنسان محكوم عليه أن يكابر في سبيل تحقيق أهدافه، فليس الطريق إلى الأماني مفروشاً بالرياحين، ولذا تواجه الفرد العقبات والمصاعب وتضغطه ضغوط الحياة بعنف. فالإنسان محكوم عليه بالإبحار وسط أمواج الحياة المتلاطمة وأحياناً ضد التيار، وهذا يحتاج إلى إرادة المقاومة التي تمكنه من الصمود والتصدي وقبول التحدي من أجل تحقيق الهدف، تكسبه الآلام والضغوط قوة مقاومة، وتظهر الأزمات أصالة معدنه، وهذه الإرادة تظل مقاومة حتى النفس الأخير تؤكد إرادة الإنسان وقدرته على المقاومة بصبر وعزيمة وإيمان.

"فبالإرادة القوية التي فضل الله بها الإنسان على سائر الحيوانات، يستطيع الإنسان أن يحمل أمانة المسئولية وتبعات التكليف، ويفي بالتزامات الإيمان بالله والتزامات خوفه وطاعته، وينهى نفسه عن الهوى ويكبح جماح شهواته، ويصبر أمام الشدائد والمصائب واختبارات الحياة. كما أنه يتخذ القرارات الضرورية لمواجهة الموقف والمشكلات التي تعترضه في الحياة، ويختار بين الخير والشر وبين الرشد والضلال. والإرادة بعد هذا كله هي مناط التكليف والمسؤولية والثواب والعقاب في الدنيا والآخرة، بحيث ينتفي التكليف والمسؤولية إذا فقد الإرادة بالإكراه أو الموت أو بأي سبب أخر". (منصور، وأبو عباة، ١٩٩٦، ٢٣٩-٢٤٠).

ويرى ديكارت أن الطمأنينة والسعادة والكمال والفضيلة أشياء تقع في متناول الإرادة الإنسانية ولا يوجد سبب أخر يمدح الإنسان من أجله أو يذم سوى استعمالها الإرادة بطريقة

حسنة أو سيئة وإذ يؤكد ديكارت على حرية الإرادة لدى الإنسان فإنه يرى أن أساس الواجب هو الالتزام الذي يجعل إرادة الإنسان متطابقة مع إرادة الخالق (التلوع، ١٩٩٥، ١٧٤).

وسائل تربية الإرادة في الإسلام:

القرآن الكريم –بل الإسلام بعامة– جعل من كثير من تعاليمه وسائل ناجحة لتربية الإرادة.

فأمر بالمضي للعمل عندما يتبين الهدف: (فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ) (آل عمران آية: ١٥٩). ومعناه إذا صممت على العمل فامض غير متهيب، ولا متريث متوكلاً على الله وهذا يدل على أن الإنسان مهما كانت ثقته بنفسه وتمكنه من ناحية قصده فإنه لا يستغني عن التوكل على الله ، لأن قوة الله أقوى وأمره أنفذ .

كما وجه القرآن نبيه الكريم إلى أن يتذرع بالإرادة القوية كما تذرع من قبله أصحاب هذه الإرادة فوصلوا إلى غاياتهم السامية: ﴿فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُوْلُوا الْعَزْمِ مِنْ الرُّسُلِ وَلا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلا سَاعَةً مِنْ نَهَارٍ بَلاغٌ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلا الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ﴾ (سورة الأحقاف ، آيه : ٣٥). وقد جعل القرآن السبب الأول الذي هبط بآدم من الجنة إلى هذه الأرض أن أبانا آدم عليه السلام لم تقوى إرادته على الحرمان من ثمرة الشجرة التي نهي عن الأكل منها قال تعالى ﴿وَلَقَدْ عَهِدْنَا إِلَى آدَمَ مِنْ قَبْلُ فَنَسِيَ وَلَمْ نَجِدْ لَهُ عَزْمًا﴾
(سورة طه ، آيه:١١٥).

ومن الوسائل التي اتخذها القرآن لتربية الإرادة الحلم ، وليس الحلم إلا كظم الغيظ وكبح جماح النفس ومدافعة غريزة قوية هي غريزة حب الانتقام ، وما الحلم في الحقيقة إلا إرادة جبارة تغلب نفسها، وتغلب شيطانها وقد نمت هذه الإرادة وشبت واكتملت وبلغت أشدها امتثالاً لتعاليم الإسلام.

كذلك من وسائل تربية الإرادة كتم البلاء وكتم الصدقة والصيام.

(العماري ١٩٦٦، ٣٧-٤٢ بتصرف) . قال تعالى: ﴿وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ * الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنْ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ﴾ (سورة آل عمران،آية:١٣٣-١٣٤).

الإرادة وتفسير السلوك:

إن الإرادة هي التي تحرك السلوك أو الاستجابة أو الفعل.

والإرادة إما أن تكون خيرة ناتجة عن خواطر الإلهام، فتدفع إلى سلوك مقبول وفيه رضى للرب وراحة وهدوء واستقرار للنفس.

وإما أن تكون إرادة شريرة ناتجة عن خواطر الوسواس فتدفع إلى سلوك غير مقبول، وفيه غضب للرب، واضطراب للنفس.

ويتفق ابن القيم مع الغزالي في تفسير الأفعال بالخواطر التي تحرك الإرادة بالفعل.

وقد عرف الإمام الغزالي الخاطر بما يخطر على القلب فينبهه بعد أن كان غافلاً عنه، ويحرك الإرادة في الفعل. فالخاطر يحرك الرغبة، والرغبة تحرك العزم، والعزم يحرك النية، والنية تحرك الأعضاء، فالخواطر مبدأ الأفعال الظاهرة والباطنة (الغزالي ١٩٦٧ ، ج٣ ، ٣٦).

وقال ابن القيم في غض البصر: إن النظرة تولد الخطرة، ثم تولد الخطرة فكرة، ثم تولد الفكرة شهوة، ثم تولد الشهوة إرادة، تقوى فتصير عزيمة، فيقع الفعل (ابن القيم، ١٩٨٣، ١٠٦)

ويستخلص مرسي من تفسير الغزالي وابن القيم نظرية لتفسير السلوك بالخواطر كالآتي:

الخاطر يولد فكرة.

الفكرة تظهر حاجة أو رغبة.

الحاجة تثير دافعاً.

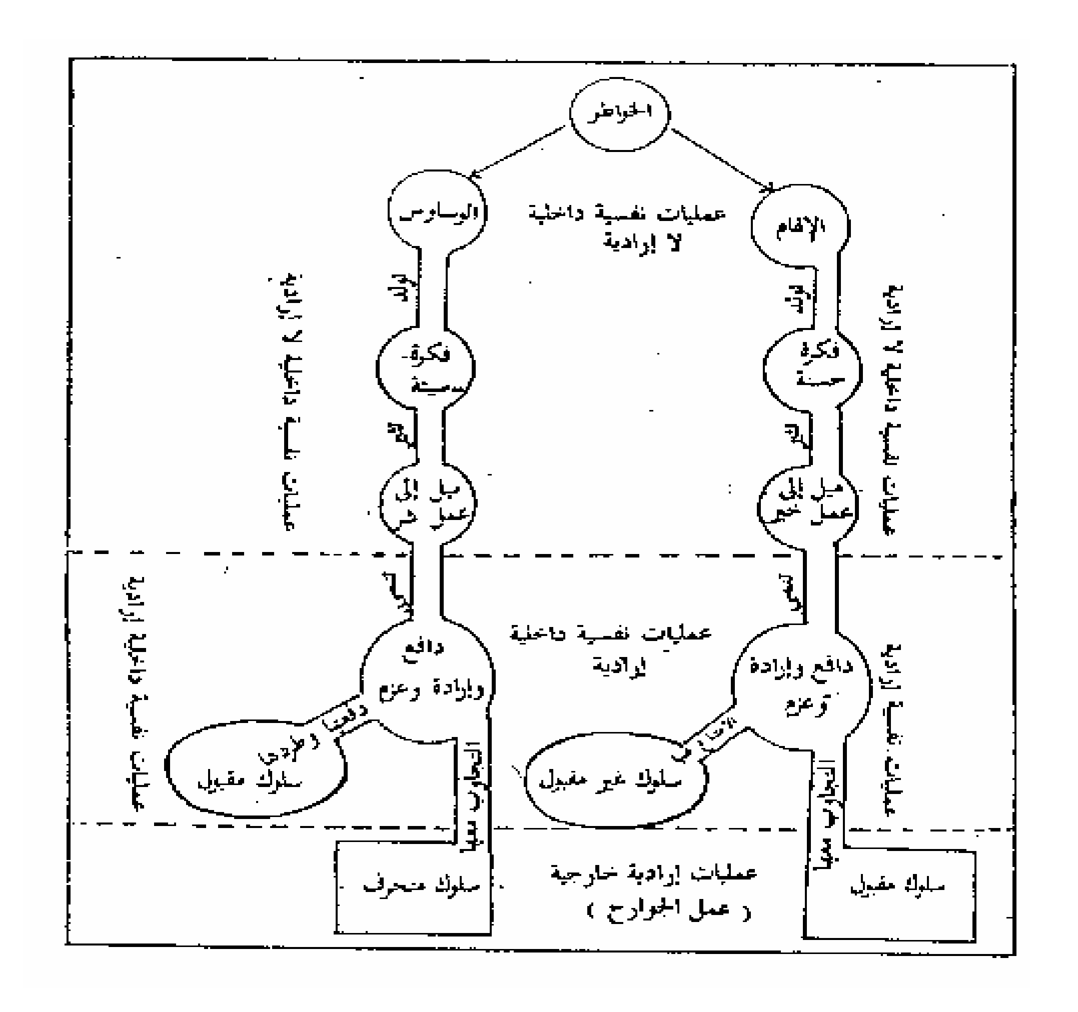
الدافع يحرك سلوكاً أو استجابة أو فعلاً.

وهذا التحليل يتفق مع ما تقول به نظرية تفسير السلوك بالحاجات في علم النفس الحديث والتي تفترض أن المثيرات الخارجية والداخلية، تثير حاجة ، والحاجة تثير دافعاً، والدافع يحرك إلى سلوك وسيلي لتحقيق الأهداف التي تشبع الحاجات ولا يمكن فهم الناس والتنبؤ بسلوكياتهم إلا إذا عرفنا دوافعهم والحاجات التي تشبعها. (مرسي، ١٩٨٨ ،١٩١).

والعزيمة والإرادة هو ما يعبر عنه في المصطلحات الحديثة لعلم النفس المعاصر "بالدافعية للتعلم" (منصور، وأبو عباة، ١٩٩٦، ٢٠٤).

أي أن الرغبة أو الميل تحول إلى عزم وإرادة فيقع الفعل ويتم السلوك فتحويل الرغبة أو الميل إلى عزم وإرادة وسلوك فعمليات نفسيه وجسمية إرادية تقع تحت اختيار الإنسان إن شاء أمضاها، وإن شاء طردها. وامتنع عن التجاوب معها.

والشكل رقم (١) يبين رسماً تخطيطياً للعمليات النفسية المحركة للسلوك الو سيلي لتحقيق الأهداف، وإشباع الحاجات .



شكل رقم (١) رسم تخطيطي للعمليات النفسية المحركة للسلوك الوسيلي لتحقيق الأهداف و إشباع الحاجات . (مرسي ، ١٩٨٨ ، ١٩٣)

وتخلص الباحثة : مما سبق إلى أن كل إنسان يتعرض لإلهامات الخير ووساوس الشر، وتتحرك فيه نزعات الخير ونزعات الشر. فإن تجاوبت مع نزعات الخير دفعته إلى السلوك المقبول الذي ينمي الصحة النفسية، وإن تجاوب مع نزعات الشر دفعته إلى الانحرافات النفسية. والإنسان ليس مسئولاً عن الخواطر التي يحدث بها نفسه وما يتولد عنها من أفكار وميول. ومسئول عن تجاوبه معها وترجمتها إلى سلوكيات إرادية. وبذلك يفترض الغزالي رحمه الله وجود جهازين للخواطر مسئولين عن أفكارنا ومشاعرنا، جهاز الإلهامات ويولد أفكار ومشاعر السعادة، وجهاز الوساوس: يولد أفكار ومشاعر الشقاء (السخط- والتطير والحقد والحسد والعداوة). (مرسي، ١٩٨٨، ١٠-١١) وتنمية أفكار ومشاعر السعادة مثل الرضا والتفاؤل والمحبة والتسامح والألفة والعفو، وحسن الظن بالله وبالنفس والناس والحياة. فهذه الأفكار والمشاعر أساس الصحة النفسية ومصدر السعادة، وهي ما تهدف إليه الرياضة النفسية.

رياضة النفس: يتفق علماء النفس قديماً وحديثاً على أهمية ترويض النفس في تنمية أفكار ومشاعر السعادة، والتجاوب معها وتحويلها إلى عزم وإرادة، وعمل، وفي التخلص من أفكار ومشاعر الشقاء، والقلق، "وتهدف رياضة النفس إلى تنمية جهاز الإلهامات، وقمع جهاز الوساوس بالتدرب على التفكير الصحيح، وتوليد الأفكار الطيبة والمشاعر السارة، والتعود على السلوكيات الجالبة لحسن الخلق.

وتقوم هذه الرياضة على المداومة على ذكر الله، والسيطرة على الشهوات ومجالسة أهل الخير، والامتناع عن مجالسة رفاق السوء، والتخلص من الوساوس. فقمع جهاز الوساوس ينشط جهاز الإلهامات، ويجعل الذهن مهيأ لاستقبال أفكار ومشاعر السعادة"
(الغزالي، ١٩٦٧، ج٣ ، ٦).

"وافترض علماء المناعة النفسية في العصر الحديث وجود جهاز ب-أ فيتر B-A FITER System يتكون من الاعتقادات Beliving والاتجاهات Attitudes والمشاعر Feeling والآمال Imagination والتفكير Thinking والخبرات Experiances والذكريات Remembers.

ويعمل هذا الجهاز بأربعة أنماط: اثنان منها يولدان أفكار ومشاعر الشقاء والقلق والتوتر هما: النمط الغضوب Hot Style يضم أفكار ومشاعر الغضب والسخط والعملة والعداوة والحسد والحقد. والنمط اليئوس Cold Style يضم أفكار ومشاعر الذنب والعجز.

والانهزامية واليأس، أما النمطان الآخران فيولدان أفكار ومشاعر السعادة وهما النمط الصبور Warm Style يضم أفكار التحمل والصبر والشجاعة والعفة والحكمة، والنمط

الودودColl style يضم أفكار التسامح والرضى والثقة والتفاؤل والمودة. وتهدف رياضة النفس إلى التحكم في جهاز ب-أ فيتر وتحويل أفكاره ومشاعره من النمط الغضوب إلى النمط الصبور، ومن النمط اليؤوس إلى النمط الودود. ففي هذه الرياضة تطعيمات نفسية Psycho-vaccinations تنشط جهاز المناعة النفسية". (توفيق، ١٩٩٨، ٣١٢).

المناعة النفسية: Psycho-Immunity .

مفهوم فرضي، يقصد به قدرة الشخص على مواجهة الأزمات والكروب، وتحمل الصعوبات والمصائب، ومقاومة ما ينتج عنها من أفكار ومشاعر غضب وسخط وعداوة وانتقام، أو أفكار ومشاعر يأس وعجز وانهزامية وتشاؤم كما تمد المناعة النفسية الجسم بمناعة إضافية Super Immunity تنشط أجهزة المناعة في الجسم. (مرسي، ١٩٨٨، ١٠) فتعمل بأقصى وسعها في مقاومة الأمراض.

ويعرف علماء المناعة النفسية المناعة الإضافية بأنها قدرتنا على التفكير والإحساس والميل بطريقة تنمي صحتنا وتحمينا من الأمراض وتشفينا إذا مرضنا. فالمناعة الإضافية ثورة جديدة في الطب تقوم على أن الأطباء لا يملكون القول الفصل في صحتنا وتجعل كلاً منا طبيب نفسه ومسؤولاً عن صحته. (مرسي، ١٩٨٨، ١٩٧). "لأنه إذا كان للعوامل النفسية الضاغطة أثر سلبي على جهاز المناعة فالاحتمال كبير في أن للعوامل النفسية المرغوب فيها أثراً إيجابياً عليه" (المحارب، ١٩٩٣، ٣٦١). فأجهزة المناعة تعمل بكامل وسعها عندما يكون تفكيرنا واضحاً، ومشاعرنا مفرحة، وانفعالاتنا سارة وتأيدت هذه النتيجة في دراسة نيقولاس هول Nicholas Holl بالمركز الطبي بجورج واشنطون، وجد زيادة في خلايا المناعة الليمفاوية Lymphocet وفي نشاط الغدة الثيموسية في إفرازها لهرمون ثيموسين ألفا (أ) Thymosin Alpha I، الذي يسهل عمل أجهزة المناعة في إفراز خلايا "ت"، و"ت المساعدة" عند مرضى السرطان، الذين دربوا على تنشيط التخيل، والتفكير المنظم، والمشاعر الطيبة نحو الحياة. (الكيلاني، ١٩٨٦، ٨٥).

يعتمد تنشيط المناعة النفسية على إرادة صاحبها، وعزمه على تصحيح طريقته في التفكير، وجهوده في تنمية أفكار ومشاعر السعادة، وطرد أفكار ومشاعر الشقاء واليأس، من خلال تجاوبه مع جهاز الإلهامات، وعدم تجاوبه مع جهاز الوساوس، الذي افترضهما الغزالي، أو من خلال ضبط وتوجيه جهاز ب-أ. فيتر الذي افترضه علم المناعة النفسي.

وسواء أخذنا بفرض الإمام الغزالي أو بفرض علم المناعة النفسي، فسوف نصل إلى العديد من العمليات النفسية الإرادية، التي تنشط المناعة النفسية وتقويها، والتي يجب على كل شخص أن يدرب نفسه عليها، ويلزمها بها، حتى تتعود عليها، وينمو جهاز المناعة النفسي عنده ويتمتع بالصحة النفسية والجسمية. (مرسي، ١٩٨٨، ١٤) ومن أهم منشطات المناعة النفسية الصبر وترك الجزع.

ويتضمن الصبر والرضا والتفاؤل والعفو والتسامح والمحبة.

فمن يصبر على ما يكره من المصائب يرضى ويحتسب، وينظر إليها نظرة تفاؤل، ويفسرها تفسيراً يبعث الثقة والأمل والتحمل. فقد تبين من دراسات كثيرة أن سبب الانهيارات النفسية والأمراض الجسمية في المصائب ليست من شدتها وقسوتها لكن من عدم الصبر عليها وسوء التفكير فيها، والجزع منها (مرسي ، ١٩٨٨ ، ١٨ ، نقلاً عن Pearsall , 1986)

فقد اتضح "أن المرضى الذين أجريت لهم جراحة الشريان التاجي وكانوا أكثر تفاؤلاً بالنسبة للعملية الجراحية، كانوا أسرع شفاء بعد إجراء العملية من المرضى المتشائمين، كما كان المتفائلون أيضاً أسرع في العودة إلى ممارسة أنشطتهم الطبيعية في الحياة بعد إجراء العملية الجراحية. (Scheier et al., 1989,1035) كما وجدت الدكتورة ساندرا ليفي Sandra Levy أن خلايا المناعة الطبيعية عند مريضات سرطان الثدي المستسلمات للمرض واليائسات من العلاج أقل كفاءة ونشاطاً من خلايا المناعة عند مريضات سرطان الثدي غير المستلمات للمرض المتفائلات بالعلاج. (مرسي، ١٩٨٨، ١٩٨). وقرر "جوزيف مونتاجي" أن سبب الإصابة بقرحة المعدة ليس في تناول الطعام لكن فيما يأكل الناس من أفكار شر ومشاعر عداوة فقال: أن قرحة المعدة لا تأتي مما تأكله، ولكنها تأتي مما يأكلك...". **ويقول الدكتور** "ألغاريز" الطبيب بمستشفى مايو الشهير بعد دراسته لأكثر من ١٥,٠٠٠ مريض عولجوا من اضطرابات المعدة في المستشفى قد اتضح أن أربعة من كل خمسة مرضى ليس لمرضهم أساس عضوي على الإطلاق، بل أساسه الخوف، والقلق، والبغضاء والأنانية المستحكمة، وعدم مقدرة الشخص على الملائمة بين نفسه والحياة. (كارينخي، ٢٠٠٠، ٤٧-٤٨).

وانتهى السير ويليم أوسلر في دراساته على مرضى السل TB إلى أن علاجهم يعتمد أساساً على تعديل ما في أدمغتهم من أفكار ومشاعر مؤلمة وميول عدائية أكثر مما يعتمد على علاج المرض نفسه. وأشار ستيفن لوك steven loche من جامعة هارفارد إلى أن ضعف خلايا المناعة في الجسم لا يرجع إلى شدة الأزمات وضغوط الحياة اليومية، بل إلى نظرتنا لهذه الأزمات وتفسيرنا لها وتقديرنا لقدرتنا وكفاءتنا في مواجهتها. فأجهزة المناعة في الجسم لا تعمل بطريقة عشوائية انعكاسية، بل تعمل بتوجيه من الدماغ، فكل فكرة أو إحساس أو ميل أو انفعال

يؤثر على أجهزة المناعة. (مرسي، ١٩٨٨، ١٩٩) فإن أبرز ما يميز الذين يعانون من ضغط الدم، هو سرعة انفعالهم، وامتثالهم للغيظ والحقد. (كارينجي، ٢٠٠٠ ،١٥٨).

فعلينا أن نفكر تفكيراً صحيحاً، ونشعر بمشاعر إيجابية من أجل أبداننا ومن أجل الوقاية والشفاء من أمراض كثيرة.

وفي ذلك يقول "أبكتيتوس" الفيلسوف الروائي، بأن إزالة فالأفكار الخاطئة من العقل أجدى بكثير من إزالة أورام الجسد" كارينجي، ٢٠٠٠، ١٥١).

كما أن المناعة تتأثر من خلال التنبيه العصبي والهرمونات. حيث يفرز الأندروفين في الدم من الهيبوتلامس وهذا يعمل على إزالة الألم فيختزل الحساسية، والأضرار الجسمية مثل الكدمات والجروح. (فونتا ، ١٩٨٩ ،٢٢) ويعد الأندروفين واحد من المهدئات الداخلية Endogenous Opiates الذي يؤدي إلى إحساس دافئ مريح عندما يفرز. (غريب، ١٩٩٩، ٣٢٥) ويؤكد ذلك ما قاله الدكتور جمال أبو العزايم أنه قد تم في السنين الأخيرة اكتشاف مادة كيميائية تفرزها خلايا المخ خاصة القشرة العليا من فصي المخ، وأطلق العلماء على هذه والمادة "اندروفين" ووجدوا أن هذه المادة تزداد في دم الإنسان كلما زاد صبره على الآلام المختلفة، وكلما زادت إرادته في إنجاز عمل خاص، وأن هذه المواد الكيميائية تعين الإنسان على وقف الألم وعلى زيادة التحمل وعلى استقرار طاقات الإنسان وهو يواجه الصعوبات والمخاطر ولذا أطلقوا عليها وصف "أفيونات المخ".

وتفرز هذه المادة مجاناً بدون مقابل إلا الصبر وتأكيد الإرادة والاستعانة بالقدرة على التحمل، وكلما زاد الصبر وجد أطباء التحليل زيادة مادة "الأندورفين" في الدم، وهذا إعجاز للخالق العظيم الذي وعد الصابرين بدرجات من النعيم وتتعدد طاقاتهم نتيجة زيادة إمدادهم بهذه المواد الكيميائية قدر صبرهمن والتوكل الحق على القوي القادر المتين.

(أبو العزايم، ١٩٩٤، ٤٨-٤٩).

وفي قوله تعالى ﴿وَلَمَّا بَرَزُوا لِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالُوا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ (سورة البقرة: أية ٢٥٠) . تعبير يصور مشهد الصبر فيضاً من الله يفرغه عليهم فيغمرهم، وينسكب عليهم سكينة وطمأنينة واحتمالاً للهول والمشقة.

(قطب، ١٩٩٢ ، ج١ ، ٦٩).

وفيه دلالة واضحة أن الصبر يعمل على إفراز مادة كيميائية تأتي من أعلى طاقات الإنسان العصبية وتفرغ عليه عوناً من عند الله الخالق البارئ المصور المعين ويكون الناتج ثبات الإنسان المؤمن، وتكون الجائزة بالنصر على الأعداء.

نخلص مما سبق إلى أن الصبر عملية نفسية إرادية، تعتمد على إدراك الإنسان للموقف الضاغط وتفسيره له، فيتم فيها تحويل أفكار ومشاعر اليأس، والجزع والإنهزامية عند المصيبة أو الكارثة

إلى أفكار ومشاعر تحمل، وتقبل، ورضا، وثقة وتفاؤل، فتتحول ردود أفعاله اليئوسة Cold Reactions إلى ردود أفعال ودودة متفائلة Cool Reactions وأن هناك تناغم بين الجهاز العصبي في الإنسان وجهازه الهرموني فيؤدي إدراك الإنسان للموقف الضاغط بأنه اختبار من الله لمدى صبره وتحمله وتفاؤله بأن مع العسر يسراً، وأنه لن يصيبه إلا ما كتبه الله له، فيرضى بقضائه، والرضا عن الله يشغل ذهن الإنسان بأفكار ومشاعر السعادة، التي تعطى للإنسان قوة وأمناً وطمأنينة. فمشاعر الرضا والتفاؤل يؤدي إلى إفراز مادة الإندورفين التي تعتبر مهدئاً داخلياً تجعل الإنسان لا يشعر بالآلام ويتحمل المصائب بهدوء وطمأنينة وصبر. والصبر هنا لا يعني التكاسل والتقاعس لكنه يعني النشاط والمثابرة في مواجهة الصعوبات، والجهاد من أجل النجاح بدون سخط أو ضجر والأخذ بالأسباب والتوكل على الله، الذي لا يضيع أجر من أحسن عملاً.

وإذا لم يوفق لا يلوم نفسه كثيراً على الفشل، ويستفيد منه في تغيير أهدافه، وتعديل سلوكياته، بما يناسب قدراته وظروفه.

فمثلاً لو أن فتاة فشلت في الدراسة زادت جهودها وثابرت من أجل النجاح فإذا لم توفق، غيرت مجال دراستها بدون سخط أو تذمر سوف لا تشعر بالتوتر والضيق.

فالصبر لا يتناقض مع الطموح، والرغبة في التقدم، والتطلع إلى الأحسن. "والصبر من معالم العظمة وشارات الكمال، ومن دلائل هيمنة النفس على ما حولها".(الغزالي، ١٩٨٠، ١٣١) فكل الناجحين في الدنيا إنما حققوا آمالهم بالصبر، استمروا المر، واستعذبوا العذاب، واستهانوا بالصعاب، ومشوا على الشوك، وحفروا الصخر بالأظافر، ولم يبالوا بالأحجار تقف في طريقهم. والطعنات تغرس في ظهورهم، وبالشراك تنصب للإيقاع بهم، وبالكلاب تنبح من حولهم، بل مضوا في طريقهم غير وانين ولا متوقفين مغضين الأعين على القذى، ساحبين الذيول على الأذى، متذرعين بالعزيمة، مسلحين بالصبر. (القرضاوي، ١٩٨٩، ١٢).

ومن المصائب التي يتعرض لها الإنسان، المرض وزوال الصحة، وفقد الولد أو الوالد أو الزوجة أو الصديق، وهلاك الأموال، والفشل في العمل أو الدراسة، والإحباط في تحقيق الأهداف والحرمان من إشباع الحاجات، والتعرض للأذى من الناس. فعلى الإنسان أن يصبر ويتحمل سواء كان هذا الصبر اضطرارياً أو اختيارياً حتى ينعم بالسعادة في الدنيا والفوز بالآخرة إن شاء الله.

ومن النماذج القرآنية المرموقة في عالم الصبر والصابرين يوسف بن يعقوب عليهما السلام.

فقد كانت حياته سلسلة متلاحقة من البلاء، دامية الحلقات، فلا يفرغ من محنة إلا ليدخل في محنة مثلها أو أشد منها.

فرغ من محنة أخوته وكيدهم له، ليدخل في محنه امرأة العزيز وكيدها العظيم، ويفــرغ من كيد امرأة العزيز، ليواجه محنة السجن، ويلبث فيه بضع سنين، بلا جــرم جنــاه، أو ســبب قدمته يداه.

ويفرغ من هذه ليلقى محنة السراء والعافية، فيبتلى بالمنصب والوزارة ويتولى مســؤولية الزراعة والمالية والتموين في زمن أزمة طاحنة، كادت تؤدي بمصر وما حولها مــن البلــدان. وهو إلى جوار هذه المحن كلها يعاني محنة الغربة، والعبد عن الأهل والوطن والعشيرة كريــة، وخاصته مع الوحدة، وطول الزمن، وانقطاع الأخبار. محن عديدة متوالية، ولكنها لم تلن له قناة ولم تحن له ظهراً، ولم تفلح في زحزحته عن التمسك بالصبر.

لقد كان صبر يوسف أرقى من صبر أبيه يعقوب على ما بلي به من فراقه، وأرقى مــن صبر أيوب على ما بلي به من ضر جسده، وفراق أهله، لأن هذا الصبر اضــطراري لا حيلــة فيه، على حين صبر يوسف صبر اختياري. فقد اختار أن يسجن وضحى بدنياه من أجل دينــه، وبحريته من أجل عقيدته وقال قولته المعروفة يناجي بها ربه ﴿قَالَ رَبِّ السِّجْنُ أَحَبُّ إِلَــيَّ مِمَّــا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ وَإِلا تَصْرِفْ عَنِّي كَيْدَهُنَّ أَصْبُ إِلَيْهِنَّ وَأَكُنْ مِنْ الْجَاهِلِينَ﴾ . (سورة يوسف ، آية:٣٣) فمفتاح نجاح سيدنا يوسف في حياته رغم ما اعترضه من عقبات ومعوقات إنما هــو فــي هــذا التعقيب الموجز الذي حكاه القرآن على لسان يوسف نفسه بعد أن كشــف لأخوتــه اللثــام عــن شخصيته ﴿قَالُوا أَئِنَّكَ لأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهذَا أَخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ . (سورة يوسف آية:٩٠).

ديناميات تصبير النفس:

تقوم ديناميات تصبير النفس في النوازل والشدائد على الآتي:

١- أن الإنسان هو الكائن الوحيد العاقل المكلف، المبتلى، لــذا كــان الصــبر خصيصــة مــن خصائصه المميزة، فيستطيع أن يصبر نفسه في النوازل.

"فالصبر من خصائص الراشدين العاقلين. ولا يتصور مــن الحيوانــات، ولا يطلــب مــن الأطفال، ولا يتوقع من المتخلفين عقلياً ولا المجانين". (مرسي،١٩٨٨ ، ٢٠).

فقد وهب الله الإنسان قوة تهديه إلى معرفة الحقائق الكبيرة، بها يعرف الله ورسوله ويعــرف المصالح المتعلقة بالعواقب، فهو "بين أمر يجب عليه امتثاله وتنفيــذه، ونهــي يجــب عليــه اجتنابه وتركه، وقد يجري عليه اتفاقاً، ونعمة يجب عليه شكر المنعم عليها، وإذا كانت هــذه الأحوال لا تفارقه فالصبر لازم له إلى الممات" (ابن قيم الجوزية، ١٩٩٠، ٨٧). فقد وهبــه الله نعمة العقل ليميز الخبيث من الطيب والشر من الخير والحق من الباطل وأمــده بحريــة

الإرادة والاختيار ليستطيع أن يختار الطريق الذي يريده. وحرية الإرادة وحرية الاختيار أساس مسئوليته وحسابه. فقال تعالى: ﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾ (سورة البلد: آية ١٠) ويقول أيضاً (وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا* فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا* قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا) (سورة الشمس الآية :١٠)

فإذا سيطر الإنسان على أفعاله التي تخضع مباشرة لإرادته أمكنه بطريقة غير مباشرة أن يسيطر على احساساته ومشاعره وبالتالي تتحول مشاعر الغضب والقلق والاضطراب النفسي إلى مشاعر هدوء وأمن وسلام.

٢- طبيعة الحياة الدنيا:

إن تصور الإنسان لطبيعة الحياة الدنيا ومعرفته لحقيقتها أنها دار عمل وتعب وشقاء ، دار تمحيص وامتحان يجعله لا يفاجأ بكوارثها. فحياة الإنسان محفوفة بالمتاعب والمشقة، وأشار القرآن الكريم إلى ذلك حين يقول ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الإِنسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ (سورة البلد: آية: ٤) . فكل إنسان يتعرض للفشل والإحباط، ويواجه الأزمات والكروب في النفس، والأهل، والمال، والعمل، وعليه أن يعود نفسه على الصبر والتحمل في هذه المواقف. فقد خلق الله الحياة الدنيا على طبيعة اختلطت فيها اللذائذ بالآلام، والمحارب بالمكارة فهي دائمة التغير لا تدوم على حال فيوم لك ويوم عليك. ويشير إلى هذا قوله تعالى:

﴿إِنْ يَمْسَسْكُمْ قَرْحٌ فَقَدْ مَسَّ الْقَوْمَ قَرْحٌ مِثْلُهُ وَتِلْكَ الأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ النَّاسِ وَلِيَعْلَمَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَيَتَّخِذَ مِنْكُمْ شُهَدَاءَ وَاللَّهُ لا يُحِبُّ الظَّالِمِينَ﴾ . (سورة آل عمران ، آية: ١٤٠) .

٣- إدراك الإنسان أنه ملك لله تعالى:

أي يعرف الإنسان أن الله هو الذي خلقه من عدم، ومنحه الحياة والحس والحركة، ووهب له السمع والبصر والفؤاد. وأسبغ عليه نعمه ظاهرة وباطنة. إذا كان لدية صحة وقوة فهي من الله وإن كان له مال أو عنده ولد فهو من الله. وصدق سبحانه وتعالى إذ يقول ﴿وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنْ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمْ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْأَرُونَ﴾ (سورة النحل، آية: ٥٣) "فإذا أنزل بالمرء نازل سلبه شيئاً مما عنده، فإنما استرد صاحب الملك بعض ما وهب. ولا ينبغي للمودع أو المستعير أن يسخط على المالك إذا استرد يوماً من الدهر وديعته أو عاريته"

(القرضاوي، ١٩٨٩، ٨٣).

فالإنسان ملك لله أولاً و آخراً هو وأهله وماله . فإذا كانت المصيبة خسارة في مال فيحمد الله أنها لم تكن في نفسه أو أهله، وإن كانت في مرض فيحمد الله أنها لم تكن في عقله

أو دينه. فعلى الإنسان ألا يفرح بموجود ولا ييأس على مفقود لأن لله ما أخذ ولله مع أعطى فيصبر ويرضى وبذلك يحمي نفسه من القلق والتوتر والاضطراب.

٤- إدراك الإنسان أن مصائب غيره أشد من مصائبه. فرضى بها، ويصبر عليها. قال رجل فقير "كنت جزعاً مهموماً، لأني لا أملك حذاء جديداً، وعندما شاهدت في الشارع رجلاً بدون أقدام، حمد الله، وذهب عني الجزع (كارنيجي، ٢٠٠٠، ١٧٦).

فأدرك الإنسان أنه ليس وحده المبتلى و لكن هناك أُناس غيره عانوا وجاهدوا في سبيل الله تحقيق أهدافهم حتى فازوا بتحقيقها، يخفف ما في نفسه من توتر وضيق، ويجد ما يشد أزره ويقوي عزيمته.

"ولقد وضع القرآن الكريم أمام الرسول صلى الله عليه وسلم تجارب من سبقه من الرسل الكبار مع أقوامهم لتكون له زاداً ورصيداً وهو يحمل دعوة ليست مقصورة على إقليم ولا شعب ولا جيل بل هي للناس كافة وإلى أن تقوم الساعة.

ومن ثم أمر الرسول صلى الله عليه وسلم أن يصبر كما صبروا ليظفر كما ظفروا قال تعالى: ﴿فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُوْلُوا الْعَزْمِ مِنْ الرُّسُلِ وَلا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلا سَاعَةً مِنْ نَهَارٍ بَلاغٌ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلا الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ﴾

(سورة الأحقاف، آية: ٣٥). وعلى منهج القرآن سار النبي عليه السلام في توجيه أصحابه. إذ ضرب لهم الأمثلة بما أصاب المؤمنين قبلهم، من ألوان البلاء، وكيف غلبوه بالصبر ليكون في ذلك لهم عزاء، وسلوى، وأسوة.

٥- إدراك الإنسان أن الله معه: فشعور الإنسان الذي يستعين بالله ويلجأ إلى حماه بمعيته سبحانه، وأن في حمايته ورعايته فتطمئن نفسه وتهدأ. قال تعالى: ﴿وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَلا تَنَازَعُوا فَتَفْشَلُوا وَتَذْهَبَ رِيحُكُمْ وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (سورة الأنفال ، آية: ٤٦)

"فمن كان بمعية الله مصحوباً، وكان بعين الله ملحوظاً، فهو أهل لأن يتحمل المتاعب ويصبر على المكارة" (القرضاوي، ١٩٨٩، ٩٢).

قال تعالى: ﴿وَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ فَإِنَّكَ بِأَعْيُنِنَا وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ حِينَ تَقُومُ﴾

(سورة الطور: آية ٤٨).

وقول الرسول لأبي بكر وهما مختبئين في غار حراء أثناء هجرتهما للمدينة عندما شعر أبو بكر بأقدام الكفار عند باب الغار وخشي أن يروهما.

﴿إِلا تَنصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ اللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ

الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَى وَكَلِمَةُ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا وَاللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ (سورة التوبة:٤٠) فهذا الشعور بمعية الله للإنسان يهدأ من روعه، ويثبت قلبه فيمحي الحزن ويرتفع الألم ويبدل الله خوفه رجاء، وقلقه أملاً يجعله يواجه الصعاب بهدوء وطمأنينة وثبات.

٦- اليقين بالفرج وبحسن العوض عما فات:

"مما يعين الإنسان على الصبر اليقين بأن نصر الله قريب، وأن فرجه آت لا ريب فيه، وأن بعد الضيق سعة وأن بعد العسر يسراً، وأن ما وعد الله به المؤمنين من نصر، وما عد به المبتلين من العوض والإخلاف، لابد أن يتحقق هذا اليقين جدير بأن يبدد ظلمه القلق من النفس، ويطرد شبح اليأس من القلب، وأن يضيء الصدر بالأمل في الظفر، والثقة بالغد، وهذا كسب نفسي كبير، فالأمل قوة محركة، وشحنة دافعة إلى الأمام، أما اليأس فهو داء وبيل، بل قتال". (القرضاوي، ١٩٨٩، ٨٧).

فقد وعد الله الصابرين بالسعة بعد الضيق وبالعافية بعد البلاء، وبالرخاء بعد الشدة وباليسر بعد العسر فقال تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا * إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (سورة الشرح: آية ٥-٦).

كما وعد الله بحسن العوض عما فات وهذا يشمل الدنيا والآخرة جميعاً. فهو في الدنيا يعوضهم يخلفهم عليهم خيراً مما حرصوا، ويمكن لهم بعد أن غلبوا، وهو في الآخرة يؤتيهم أجورهم بغير حساب. قال تعالى: ﴿وَكَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الأَرْضِ يَتَبَوَّأُ مِنْهَا حَيْثُ يَشَاءُ نُصِيبُ بِرَحْمَتِنَا مَنْ نَشَاءُ وَلَا نُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ * وَلَأَجْرُ الْآخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ﴾ (سورة يوسف: ٥٦-٥٧).

ومن الوقائع الثابتة التي تدل على أن الله يعوض الصابرين خيراً مما نقدوا ما رواه مسلم في صحيحه عن أم سلمة أم المؤمنين رضي الله عنها، قالت: سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: ما من عبد تصيبه مصيبه فيقول: إنا لله وإنا إليه راجعون، اللهم ائجرني في مصيبتي واخلف لي خيراً منها. إلا آجره الله في مصيبته، وأخلف له خيراً منها". قالت فلما توفي أبو سلمة، قلت كما أمرني رسول الله صلى الله عليه وسلم فأخلف الله لي خيراً منه. رسول الله صلى الله عليه وسلم". (مسلم ، ب.ت ج٢ ،٦٣١).

٧- وعي الإنسان بالمعني النفسي والروحي الذي أعطاه الإسلام للمصائب والكروب: فقد اعتبرها ابتلاء من الله وامتحاناً لعباده، وجعل تصبير النفس عليها عبادة وتقرباً إلى الله. وهذا ما يدفع المؤمن إلى تكريس جهوده للنجاح في هذا الامتحان. فيرضى بالكوارث ويقبل المصائب ويتحمل الإحباط دون سخط أو قلق أو توتر أو حط من شأن الذات (مرسي، ١٩٨٨، ٢١).

قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوَ أَخْبَارَكُمْ﴾

(سورة محمد، آية: ٣١).

التسليم بقضاء الله وقدره والرضا به إيماناً بأن قدر الله نافذ لا محالة. وأن ما أصابه لم يكن ليخطه، وما أخطأه لم يكن ليصيبه. جفت الأقلام وطويت الصحف. وإحالة المصائب التي لابد للإنسان منها ولا اختيار على القدر له أثره في نفس الإنسان، حيث يخفف عنها لوعة الأسى على ما فاتها، والحزن على ما أصابها.(القرضاوي، ١٩٨٩، ٥٩) وفي هذا قوله تعالى:

﴿مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الأَرْضِ وَلا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ * لِكَيْلا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ﴾ (سورة الحديد: آية ٢٢-٢٣).

وإذا كانت مقادير الله نافذة ، رضى الإنسان أم سخط، صبر أم جزع، فإن العاقل يجب أن يصبر ويرضى، حتى لا يحرم التوبة، وإلا فإنه سينتهي رغماً عنه إلى صبر الاضطرار الذي ليس له قيمة خلقية ولا دينية لقول رسول الله صلى الله عليه وسلم "إنما الصبر عند الصدمة الأولى" (البخاري،١٩٨٧، ج١، ٤٣٠) فتصبير النفس على ما تكره بدون إيمان بالله قائم على الرضا بالعجز عن تغيير الأمر الواقع، وفيه استسلام للقدر المحتوم، بهدف تخفيف التوتر والقلق الناتج عن عدم الرضا والشعور بالعجز أما تعبير النفس على ما تكره تعبداً وتقرباً إلى الله فقائم على الرضا بقضاء الله والاستسلام لقدره، وطرد لمشاعر العجز والانهزامية.

(مرسي، ١٩٨٨، ٢٠-٢٢) وتؤكد نتائج الدراسة التي أجرتها طريقة الشويعر (١٩٨٤) على وجود ارتباط سالب دال إحصائياً بين الإيمان بالقضاء والقدر والقلق النفسي. أي كلما كانت درجة الإيمان بالقضاء والقدر مرتفعة كلما انخفضت درجة القلق.

ويقول وليم جيمس "أعدوا أنفسكم لتقبل الحقيقة، فإن التسليم بما حدث هو الخطوة الأولى للتغلق على المصاعب" (كارنيجي، ٢٠٠٠، ٤٠). فقد اتضح أن الآباء والأمهات الذين فقدوا أطفالهم بحوث مفاجئ يتوافقون مع فقد أطفالهم من خلال إدراكهم للمعني الذي يعطيه الدين للموت. فكلما زادت القدرة على إدراك المعنى الذي أعطاه الدين للفقد كلما قل الاكتئاب لديهم وشعروا بالارتياح (McIntosh et.al , 1993, 818). فإضافة البعد الروحي لعملية تصبير النفس تجعل لتحمل التعب والأذى والحرمان والآلام في المصائب والاحباطات أربعة أهداف سامية، تعطي للصبر تأثيراً نفسياً إيجابياً في تنمية الصحة النفسية عند الصابرين المحتسبين .

ونلخص هذه الأهداف في الآتي:

أ- الحصول على حب الله لأن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم. قال صلى الله عليه وسلم: "إن عظم الجزاء مع عظم البلاء، وإن الله تعالى إذا أحب قوماً ابتلاهم، فمن رضي فله الرضى ومن سخط فله السخط" (الترمذي، ب.ت، ج١، ٦٠١).

ب- الإثبات العملي لقوة الإيمان بالله ففي الابتلاء بالمصائب تمحيص للإيمان. قال تعالى :

﴿أَحَسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لا يُفْتَنُونَ * وَلَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَلَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ﴾ (سورة العنكبوت، آية : ٢-٣).

ج- محو الذنوب وحط الخطايا: عن أبي سعيد وأبي هريرة رضي الله عنهما عن النبي صلى الله عليه وسلم قال: "ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلى كفر الله بها خطاياه" (البخاري، ١٩٨٧، ج٥، ٢١٣).

د- الاستبشار بالثواب العظيم في الآخرة الذي ينتظر الصابرين في الدنيا.

قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنْ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنْ الأَمْوَالِ وَالأَنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرْ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُوْلَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُوْلَئِكَ هُمْ الْمُهْتَدُونَ﴾ (سورة البقرة، آية: ١٥٥-١٥٧).

تعلق الباحثة على ما سبق أن ديناميات تصبير النفس تتمثل في :

قوة العقل ، قوة الإرادة ، وقوة الإيمان بالله والرضا بقضاء الله وقدره فبالعقل يدرك الإنسان الخير ويميزه عن الشر ، وبالعقل يدرك الإنسان عظمه الخالق ، فما من شئ في هذا الكون الفسيح إلا يدل على عظمته سبحانه وتعالى ، فتفكر الإنسان وتدبره في هذا الكون تجعله يدرك قدرة الله ، وسنته في خلقة ، وأن الدنيا لا تدوم على حال لكن الله جعل بعد العسر يسرا ، وأن الابتلاء يكون على قدر الإيمان وأنه كلما أحب الله أنساناً ابتلاه ، وأنه ليس وحده المبتلى فهناك من هم أشد منه بلاء .

فإيمان الإنسان يمنحه قوة تجدد نشاطه وتحرره من مشاعر القلق والاكتئاب والاضطراب النفسي وتدفعه للعمل ، والأخذ بأسباب النجاح متوكلاً على الله ، مؤمناً بأنة لا يصيبه إلا ما كتب الله له فيسير في طريقه لتحقيق أهدافه غير قلق ولا مرتاب ، بل متفائلاً مستبشراً بثواب الله في الآخرة الذي ينتظر الصابرين في الدنيا على صبرهم ، وحسن العوض عما فاتهم في الدنيا ومحو خطاياهم . كل ذلك يخفز الإنسان على أن يصبر . كما أن إدراك الإنسان أنه وما يملك ، ملك لله سبحانه وتعالى ولصاحب الملك أن يسترد ملكه متى شاء ، فلا يحزن على خسارة في مال أو فقد للأحبة مؤمناً أن لله ما أعطى وما أخذ " ويختار الفوز برضى الله محتمياً بحماه مستعيناً به متوكلاً عليه لأنه يدرك بأن قدر الله نافذ لا محال ، فالأولى له أن يرضى به ويفوز بالثواب ، لكن إذا لم يرضى فليس له إلا الحزن والحسرة على ما فات، ولا يستطيع أن يرد ما حدث أو يغير من واقع الأمر شيئاً. فالجاهل يفعل بعد أيام ما يفعله العاقل بإرادته واختياره من أول يوم وقعت فيه المصيبة إيماناً واحتساباً. ولكن الجاهل يفعل ذلك عجزاً واستسلاماً، أي يصبر صبراً اضطرارياً لا فائدة له ولا قيمة دينية لأن الصبر عند الصدمة الأولى.

فكيف يمكن للإنسان أن يدرك كل ذلك بدون استخدامه للعقل وكيف له أن يختار ما يريد ويحسن الاختيار أمام ما تشتهيه النفس ويميل إليه الطبع من متاع الدنيا وزينتها وشهواتها إلى يسوق إليها الهوى ويزينها الشيطان إلا بقوة أخرى تؤيده، وتشد على أزره في معركته مع الهوى وجند الشيطان ألا وهي قوة الإيمان بالله، التي تنمي في نفسه الصبر والتحمل وتشيع فيه التفاؤل والأمل والرضا.

يقول ابن القيم أن الصبر يتركب من مفردين: العلم والعمل، منهما تركب جميع الأدوية التي تداوي بها القلوب والأبدان، فلابد من جزء علمي وجزء عملي فمنهما يركب هذا الدواء الذي هو أنفع الأدوية.

فأما الجزء العملي فهو إدراك ما في المأمور من الخير والنفع واللذة والكمال، وإدراك ما في المحظور من الشر والضر والنقص، فإذا أدرك هذين العلمين كما ينبغي، وأضاف إليهما العزيمة الصادقة والهمة العالية والنخوة والمروءة الإنسانية، وضم هذا الجزء إلى هذا الجزء، فمتى فعل ذلك حصل له الصبر وهانت عليه مشاقه، وحليت له مرارته، وانقلب ألمه لذة

(ابن قيم الجوزية، ١٩٨٥، ٧٦). وهذا يؤكد على أن العقل والإيمان والإرادة قوى تعمل جميعها معاً كشبكة، متفاعلة فيما بينها لتشترك في تصبر النفس في النوازل.

وأن عملية تصبر النفس عملية عقلية روحية نفسية تملي على الفرد طابعه الخاص في السلوك الذي يميزه عن الآخرين وتجعله يتصف بأنه شخص صبور.

الشخصية الصبورة شخصية متكاملة :

إن الشخص الصبور الذي تشكلت لدية المفاهيم المجردة بحيث يستطيع أن يتحكم في الواقع المحسوس بواسطتها ، والذي يكون قد جهز بالقيم الدينية التي على أساسها يستطيع أن يقيس الأحداث والعلاقات والأشياء ، والتي تعتبر قائدة له في الحياة وهادية له إلى حيث يتجه ، على أساسها يتبين الخير والشر ، والمناسب وعير المناسب ، والجميل والقبيح ، والصواب والخطأ .

وحتى يتسنى له استخدام تلك التجهيزات العقلية والقيمية في واقع الحياة لا بد من توافر مقوما هاما هو مقوم الإرادة . فبالإرادة القوية يستطيع المرء الاستفادة من تصوراته الذهنية المجردة ، كما يستطيع أن يستفيد من قيمه الروحية وعاداته الشخصية والاجتماعية المنسجمة مع قيميه الروحية فتصير شخصيته شخصية متكاملة تتمتع بدينامية داخلية عقلية روحية هي دينامية الصبر والتحمل .

"فالصبر موقف علم وحال وعمل وجهاد للنفس ومخالفة لأهوائها (الشرقاوي ١٩٧٩ ، ١٨) فالشخصية الصبورة شخصية متكاملة في جميع جوانبها العقلية المعرفية والروحية والنفسية والانفعالية والسلوكية .

جوانب الشخصية الصبورة :

أولا : الجانب المعرفي : قال تعالى : ﴿وَكَيْفَ تَصْبِرُ عَلَى مَا لَمْ تُحِطْ بِهِ خُبْرًا﴾ (سورة الكهف : ٦٨) يتمثل الجانب المعرفي للشخصية الصبورة في معلومات الشخص وأفكاره عن المشكلة التي تواجهه ، وحسن إدراكه للأسباب الحقيقية للمشكلة والبدائل التي يمكن ان يحل بها مشكلته ، أو يتغلب على الموقف الصعب الذي يواجهه . ومعرفة مزايا وأضرار هذه البدائل ثم اختيار أفضل البدائل ، وان كان صعباً على النفس لأن النفس بطبعها تواقة إلى الراحة باختيار الأسهل والأيسر ، وإيثارها الجزاء العاجل على الآجل ، لكن الشخص الصبور يحتاج بالإضافة إلى حسن الإدراك إلى قمع الشهوات والمخاوف . وحسن الإدراك – كوظيفة من وظائف العقل – يعتمد على عمليات عقلية أخرى كالتذكر ، والتفكر والاستدلال .

كما أن عملية القمع " عملية تتطلب توافر القدرة على الاستدلال والحكم والمقارنة وغير ذلك من العمليات العقلية العليا " (مرسى ، ١٩٨٥ ، ١٤٠)

فمن السمات المعرفية للشخصية الصبورة التعقل وحسن الإدراك والتروي والإتقان وبعد النظر والمثابرة والحكمة .

ثانيا : الجانب الروحي

يتمثل الجانب الروحي للشخصية الصبورة في المعنى الذي يعطيه الدين للأزمات والضغوط ، بأنها ابتلاء من الله وتمحيص للمؤمنين ليعلم مدى إيمانهم بالله وبقضائه وقدره ، وصبرهم وتحملهم قال تعالى : ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ حَتَّى نَعْلَمَ الْمُجَاهِدِينَ مِنْكُمْ وَالصَّابِرِينَ وَنَبْلُوَ أَخْبَارَكُمْ﴾
(سورة محمد ، الآية :٣١)

كما يتمثل في الرغبة بالحصول على رضا الله ومحبته للصابرين لما ذكره الله من جزاء للصابرين في الآخرة وحسن العاقبة في الدنيا

فالشخص الصبور يتسم بسمات روحية منها : الإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر والقضاء والقدر ، والالتزام بالقيم الدينية ، وأداء الفرائض من صلاة وصوم وزكاة وحج وجهاد في سبيل الله بالمال والنفس وتقوى الله ، واستغفاره والتوكل عليه .

ثالثا : الجانب النفسي

يتعلق الجانب النفسي بحاجات الإنسان المختلفة المتعلقة بتوافقة الشخصي والاجتماعي لمتطلبات البيئة الاجتماعية والثقافية الخاصة التي ينشأ فيها .

فالشخصية الصبورة هي الشخصية التي تسيطر على الواقع بما لديها من صور ذهنية ومن تفهمات وليست هي الشخصية التي تخضع لمتطلبات الواقع بل هي الشخصية التي تعيد نظام تكيفها فتحاول ان تنسجم مع البيئة الجديدة وهذا يحتاج إلى بذلها جهداً نفسيا لإعادة التكيف. والتكيف لا يعني ذوبان الشخصية ، فالشخص المتكيف يكون متأثرا ومؤثرا في بيئته في الوقت نفسه .

وهذا يحتاج منه إلى قوة الإرادة التي تقوم على ثلاثة دعائم هي كظلم الغيظ وقمع الشهوات ، وقمع المخاوف . وهذا يتطلب الشجاعة في اتخاذ القرار المناسب ، والتحكم في الرغبات وضبط النفس ، والسيطرة على الانفعالات التي تتطلب قدرة قوية على التحكم في تفريغ الطاقة مما يؤدي إلى الشعور بالكفاءة والفاعلية والثقة بالنفس والرضا والتفاؤل .

رابعا : الجانب السلوكي

يتمثل الجانب السلوكي للشخصية الصبورة بما يقوم به الشخص من عمل لتنفيذ ما تم اتخاذه من قرارات بمثابرة وجد ونشاط دون تردد .

فالشخص الصبور يسيطر على انفعالاته فلا يخاف من الموت ، لأنه يعلم أن الموت حق ، وأنه لا مفر منه ، فيتقبله كأمر واقعي محتوم بلا خوف أو جزع لقوله تعالى : ﴿الَّذِينَ آمَنُوا يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ الطَّاغُوتِ فَقَاتِلُوا أَوْلِيَاءَ الشَّيْطَانِ إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا﴾ (سورة النساء ، آية : ٧٨)

ولانه يؤمن بالحياه الآخرة الباقية وما وعد الله فيها المؤمنين من نعيم خالد فكان هذا الإيمان من العوامل الهامة التي جعلت المسلمين الأوائل يقاتلون في سبيل الله في شجاعة وإقدام وغير هيابين من الموت ، وكانوا يندفعون في جرأة بالغة بين صفوف الكفار وهم يتمنون الشهادة في سبيل الله والفوز بنعمة الجنة .

لقوله تعالى : ﴿وَلا تَحْسَبَنَّ الَّذِينَ قُتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَاءٌ عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ * فَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمْ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ (سورة آل عمران ، آية :١٦٩ ،١٧٠) .

ولا يخاف الفقر لأنه يؤمن بان الرزق بيد الله سبحانه وتعالى ﴿وَفِي السَّمَاءِ رِزْقُكُمْ وَمَا تُوعَدُونَ﴾ (سورة الذاريات ، آية: ٢٢)

كما إن الشخص الصبور يتحكم في غضبة فيعفو عن المسيء له لقوله تعالى : ﴿وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الامُورِ﴾ (سورة الشورى : ٤٣)

فقد كان لدعوة القرآن إلى كظم الغيظ والعفو من الناس تأثير كبير في نفوس المسلمين فانتشر بينهم التسامح ، فالشخص الصبور يكظم غضبه ، فلا يثور لأتفه الأسباب ولا يغضب إلا لما يغضب الله ويسيطر على حزنه لأنه يعلم انه لا يصيبه إلا ما كتب الله له . وهو متواضع لأنه يعلم حق قدره ، فلا يزهو بنفسه ، ولا يتفاخر ، ولا يستكبر ، قنوع راض بما آتاه الله من نعمه . يتعلم المثابرة على العمل وبذل الجهد لتحقيق أهدافه العملية والعلمية وإنجاز الأعمال العظيمة. "فإذا تعلم الإنسان الصبر على تحمل مشاق الحياة ، ومصائب الدهر ، والصبر على اذى الناس وعداوتهم والصبر على عبادة الله وطاعته وعلى مقاومة شهواته وانفعالاته، والصبر على العمل والإنتاج فانه يصبح إنسان ذا شخصية ناضجة متزنة متكاملة منتجة فعالة ، ويصبح عصيا عن القلق وفي مأمن من الاضطرابات النفسية " (نجاتي ، ١٩٩٧، ٣٠٠)

وترى الباحثة أن مفهوم الشخصية الصبورة يتشابه مع مفهوم الصلابة النفسية لكوبازا

فقد توصلت كوبازا في دراساتها (١٩٨٣، ١٩٨٢،١٩٩٧) إلى ان الصلابة هي اعتقاد عام للفرد في فاعليته وقدرته على استخدام كل المصادر النفسية والبيئية المتاحة كي يدرك ويفسر ويواجه بفاعلية أحداث الحياة الضاغطة (مخيمر ، ١٩٩٦، ٢٧٧)

والصلابة النفسية وفقا للتراث المتاح تتكون من زمرة من الخصائص النفسية هي :

١. **الالتزام Commitment**

" هو نوع من التعاقد النفسي يلتزم به الفرد تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله (Kobasa , 1982,708)

٢. **التحكم Control**

ويشير إلى مدى اعتقاد الفرد بأنه بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل المسئولية الشخصية عما يحدث له ويتضمن التحكم ما يلي:

أ. القدرة على اتخاذ القرارات والاختيار بين بدائل متعددة

ب. التحكم المعرفي : أي القدرة على التفسير والتقدير للأحداث الضاغطة .

ج. القدرة على المواجهة الفعالة وبذل الجهد مع دافعيه كبيرة للإنجاز والتحدي.

٣ . **التحدي Challenge**

وهو اعتقاد الفرد أن ما يطرأ من تغيير على جوانب حياته هو أمر مثير وضروري للنمو كونـــه تهديدا له . مما يساعده على المبادأة واستكشاف البيئة ومعرفة المصادر النفسية والاجتماعي التي تساعد الفرد على مواجهه الضغوط بفاعلية (مخيمر ، ١٩٩٦، ٢٨٤-٢٨٥) .

لكن في الشخصية الصبورة الجانب الروحي أعمق وأقوى حيث أشارت كوبازا في بُعد الالتـــزام بأنه تعاقد نفسي يلتزم به الفرد تجاه أهدافه وقيمه والآخرين ، فهذا يعني التزام الفرد بقيمـــه دون تحديد نوع القيم لكن في الشخصية الصبورة الصبر يعني ثبات باعث العقل والدين مقابل باعـــث الهوى ، وباعث الهوى قسمين باعث من جهة الشهوة ، وباعث من جهة الغضب فالشهوة لطلب اللذيذ ، والغضب والهرب من المؤلم .

أي ان الدين محك الصبر حيث يُحَكّم الصابر أمره إلى الشرع والدين هل الهدف الـــذي يسعى لتحقيقه موافق الشرع والدين أم لا ، إذا كان يوافقه ، يسعى لتحقيقه غير مبال بما يواجهه من صعاب . أما إذا كان لا يوافق الدين يتركه إرضاء لله " لأن الصبر ركنا من أركان الإيمـــان ومدخلاً من مداخله . أن الصبر عنصر المقاومة في المجال العملي ، كما أن التقـــوى مصـــدر القوة والطاعة هي الصلاحية للانتفاع بهذه القوة " (فوده، ١٩٨٥ ، ٧٠)

فالصبر نصف الإيمان وفي ذلك يقول أنس رضي الله عنه قال رسول الله ﷺ يا أنس " الإيمـــان نصفان نصف صبر ونصف شكر " (القضاعي ، ١٩٨٦، ج١ ، ١٢٧)

فالشخصية الصبورة شخصية مؤمنه ، متوكلة على الله ، صلبه ، جسورة في مواجهه الضـــغوط والأزمات تتسم بفاعلية الذات وتماسك البنيان النفسي .

كما تشير كوبازا إلى أن مفهوم الصلابة Hardiness يتشابه مع مفاهيم أخرى مثـــل مفهـــوم الفاعلية الذاتيـــة Self-efficacy لبانـــدورا ومفهـــوم التماســـك Sense of Coherence لانتونفسكي . (كوبازا ، ١٩٨٢، ٧٠٩)

العوامل المؤثرة في الصبر :

ترى الباحثة انه ربما توجد بعض العوامل التي تلعب دوراً حاسماً في تكوين الصبر منهـــا مـــا يلي:

أولا : العوامل الوراثية

رغم أن كثير من علماء النفس الأمريكيين لم يعطـــوا الاهتمـــام الكـــافي للمحـــددات البيولوجية وتأثيرها في خصائص الشخصية إلا أن كاتل اهتم في دراســـته للســـمات بتحديـــد درجة تأثر كل سمة بفعل العوامل التكوينية أو الوراثية حيث يقول " عندما تختلـــف الســـمات بصورة متدرجة فان ذلك قد يرجع إلى سبب التأثير المتراكم للعديد من الجينات (المورثـــات)

(الأشول ، ١٩٨٨ ،١٥٦) . لهذا تتساءل الباحثة هل للوراثة دور في توريث الصبر ؟ وهل الآباء الصابرين ينجبون أبناء صابرين ؟ وهناك تساؤلات كثيرة حول العلاقة الوراثة بالصبر لكن لا توجد أدلة كافية توضح طبيعة هذه العلاقة . بينما على الجانب الآخر توجد بعض البراهين التي تدل على أن الإنسان لم يخلق صبورا وليست في طبيعته الصبر ، فقد قال تعالى ﴿إِنَّ الإِنسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا * إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا﴾ (سورة المعارج : آية 19-18) والجزع نقيض الصبر الجزوع ضد الصبور وعلى الشر .

وترى الباحثة أن هذا المجال ربما يفتح الباب لبعض الباحثين في علم الوراثة لاكتشاف ما لدور الوراثة في هذا المضمار . فقد توصل ايزنك من دراساته على الشخصية إلى وجود أساس في التكوين العصبي لسماتها خاصة فيما يتعلق بالانفعالية العامة وانتهى من استقرار نتائجه إلى القول " لا يوجد عندي أدني شك في أن الفروق الفردية بين الناس في الانفعالية العامة ، راجع إلى عوامل وراثية في تكوين الجهاز العصبي المستقل "
(مرسى، ١٩٨٨، ٢٣٧)

ثانياً: العوامل البيئة

لكل مجتمع من المجتمعات بيئته المادية والاجتماعية وإمكانياتها الثقافية والحضارية التي تؤثر على بناء الشخصية لأفراد هذا المجتمع حيث تعمل عمليات التنشئة الاجتماعية التي ينمو عليها الأفراد منذ الميلاد على تشكيل مجموع الأفراد بصفة عامة في أنماط بشرية. ويحدد السواد الأعظم من سلوكها القيم والمعايير والاتجاهات السائدة في هذا المجتمع والمجتمعات سواء كانت شرقية، أو غربية، أو أفريقية أو آسيوية أو غير ذلك تؤثر على بناء شخصيات أفرادها عن طريق:

١- التنشئة الاجتماعية التي تتم داخل الأسرة والمدرسة والمؤسسات الاجتماعية المختلفة التربوية، والثقافية، والإعلامية، والصحية، والي يكون نتاجها تنشئة وتطبيع أفراد المجتمع ليصبحوا مواطنين اجتماعيين.
٢- تفاعل أفراد المجتمع مع عناصر البيئة بمختلف مقوماتها.
٣- العوامل الحضارية والثقافية السائدة في المجتمع. (منصور، وأبو عبادة ١٩٩٦، ١٢٠).

لكن الفروق والتمايز بين أفراد المجتمع الواحد وتباين القدرات والمهارات من شانها تمايز الشخصيات، وتمايز النمط الشخصي لكل فرد نتيجة اكتساب الفرد قدرات ومهارات تختلف عن باقي الأفراد، وفقاً لما هو معروف علمياً بالفروق الفردية.

فإذا كان الصبر خلقاً وملكة للفرد حبس نفسه ومنعها عن إجابة داعي ما لا يحسن، وإن كان بتكلف وتمرن وتجرع لمرارته كان تصبراً.

وترى الباحثة : أنه إذا تكلف الإنسان الصبر واستدعاه صار الصبر سمةً له، كما في الحديث عن النبي ﷺ أنه قال: "ومن يتصبر يصبره الله". (البخاري، ١٩٨٧، ج٢، ٥٣٤).
فإذا تمرن الإنسان على تصبير نفسه، ومجاهدتها حتى تقبل واجباتها، وتحسن القيام بها، وتصبر على ما تكره من مسؤوليات اكتسب الإنسان الصبر وتخلق به.

يقول ابن قيم الجوزية أنه يمكن اكتساب الخلق كما يكتسب العقل والحلم والجود والسخاء والشجاعة. والدليل على ذلك أن المزاولات تعطي الملكات، ومعنى هذا أن من زاول شيئاً، واعتاده وتمرن عليه صار ملكة له وسجية وطبيعة.

فلا يزال الإنسان يتكلف الصبر حتى يصير الصبر له سجية، كما انه لا يزال يتكلف الحلم والوقار والسكينة والثبات حتى تصير له أخلاق بمنزلة الطبائع. كما أن الله سبحانه وتعالى قد جعل في الإنسان قوة القبول والتعلم فنقل الطبائع عن مقتفياتها غير مستحيل.
(ابن القيم الجوزية، ١٩٨٦، ٣٧).

لهذا نجد حرص القرآن –المكي خاصة– على ذكر قصص الأنبياء وتكرار الكثير منها في العديد من سوره، الذين جعل الله من حياتهم وجهادهم دروساً بليغة لمن بعدهم، ليتخذوا منها أسوة ويتعزوا بها عما يصيبهم من متاعب الحياة، وأذى الناس.
وعلى منهج القرآن سار النبي ﷺ في توجيه أصحابه: إذا ضرب لهم الأمثلة، بما أصاب المؤمنين من قبلهم، من ألوان البلاء، وكيف غلبوه بالصبر ليكون في ذلك لهم عزاء وسلوى وأسوة.

"ومجاهدة النفس وحملها على تعلم مسؤولياتها في الصبر على ما تكره تختلف من شخص إلى آخر. فبعض الناس لا يجدون مشقة في تعلمها والقيام بها، وغيرهم يجدون مشقة، وآخرون يجدون مشقة كبيرة وذلك بحسب تكويناتهم النفسية التي خرجوا بها من الطفولة.
فالأشخاص أصحاب الاستعدادات النفسية الصحية Healthy psycho-dispositions مهيئون لإتيان الأفعال الحسنة، والأعمال الصالحة بسهولة ويسر، أكثر من أصحاب الاستعدادات النفسية غير الصحيحة Unhealthy psycho-dispositions وتنمو هذه الاستعدادات من التفاعل بين المعطيات الوراثية وظروف التنشئة الاجتماعية في الطفولة والمراهقة.
(موسى، ١٩٨٨ ، ٨).

وكل شخص مهما كانت استعداداته النفسية التي خرج بها من الطفولة والمراهقة، قادر على أن يكون حسن الخلق بجهده، ومثابرته على مجاهدة نفسه وضبطها والسيطرة على

انفعالاته وشهواته وتعويد نفسه على السلوك الصحيح بالرياضة النفسية. فرياضة النفس وسـيلة الإنسان في تعويدها السلوكيات الحسنة، وتدريبها على تصحيح أفكارها ومشاعرها.

وجعل ابن القيم الجوزية رياضة النفوس بـالتعليم والتأديـب والتعويـد علـى الفـرح والسرور، والصبر والشكر والإقدام والشجاعة والعفو والإحسان وفعل الخيرات، فلا تزال ترتـاد بذلك شيئاً فشيئاً حتى تصير هذه الصفات عادات راسخة وملكات ثابتة.

(ابن القيم الجوزية، ١٩٧٠ : ١٧١) أي أن الصبر يمكن اكتسابه بالتعليم والتعويد.

الصبر والصابرون في القرآن الكريم

بالرجوع إلى المعجم المفهرس لألفاظ القرآن الكريم تبين أن الله سبحانه وتعـالى ذكـر الصبر في القرآن الكريم مائة وثلاث مرات بتراكيب لغوية متعددة لأغراض متعددة منها:

أولاً: الأمر به :

كقوله تعالى:﴿وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلا بِاللَّهِ وَلا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ﴾ (سورة النحل، آية: ١٢٧). وتكرر لفظ اصبر في القرآن الكريم في تسعة عشر موضعاً .

ثانياً: الترغيب به:

رغب الله سبحانه وتعالى بالصبر بصور متعددة منها:

١- تعليق الفلاح به: كقوله تعالى: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾ . (سورة آل عمران، آية: ٢٠٠). "فعلق الفلاح بمجموع هـذه الأمـور فأمرهم بالصبر وهو حال الصابر في نفسه والمصابرة وهي حالـه فـي الصـبر مـع خصمه، والمرابطة وفي الثبات والعزوم والإقامة على الصبر والمصابرة. فقد يصـبر العبد ولا يصابر، وقد يصابر ولا يرابط من غير تعبد بالتقوى، فأخبر سبحانه أن ملاك ذلك كله التقوى، وأن الفلاح موقوف عليها". (ابن قيم الجوزية، ١٩٩٠ ، ٣٧).

٢- الإخبار عن مضاعفة أجر الصابرين على غيرهم: كقوله تعالى: ﴿أُوْلَئِكَ يُؤْتَوْنَ أَجْرَهُمْ مَرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُوا وَيَدْرَءُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ﴾

(سورة القصص، آية: ٥٤). وقوله تعالى: ﴿قُلْ يَاعِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ (سورة الزمر، آية: ١٠).

٣- الإخبار بأن جزاء الصابرين الجنة: قال تعالى : ﴿وَجَزَاهُمْ بِمَا صَبَرُوا جَنَّةً وَحَرِيرًا﴾ (سورةالإنسان، آية: ١٢).

٤- تعليق الإمامة في الدين به وباليقين: قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ﴾ (سورة السجدة، آية: ٢٤).

٥- ظفر الصابرين بمعية الله سبحانه لهم: قال تعالى: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾. (سورة البقرة، آية: ١٥٣).

٦- جمع للصابرين ثلاثة أمور لم يجمعها لغيرهم: وهي الصلاة من الله عليهم ورحمته لهم وهدايته إياهم، قال تعالى: ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنْ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنْ الأَمْوَالِ وَالأنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرْ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُوْلَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُوْلَئِكَ هُمْ الْمُهْتَدُونَ﴾ (سورة البقرة، آية: ١٥٥-١٥٧).

٧- أنه سبحانه جعل الصبر عوناً وعدة: فقال: ﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلاعَلَى الْخَاشِعِينَ﴾ (سورة البقرة، آية: ٤٥). فمن لا صبر له لا عون له.

٨- أنه سبحانه علق النصر بالصبر والتقوى: فقال تعالى: ﴿بَلَى إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا وَيَأْتُوكُمْ مِنْ فَوْرِهِمْ هَذَا يُمْدِدْكُمْ رَبُّكُمْ بِخَمْسَةِ آلافٍ مِنْ الْمَلائِكَةِ مُسَوِّمِينَ﴾

(سورة آل عمران، آية: ١٢٥). وقال سبحانه وتعالى: ﴿وَأَوْرَثْنَا الْقَوْمَ الَّذِينَ كَانُوا يُسْتَضْعَفُونَ مَشَارِقَ الأَرْضِ وَمَغَارِبَهَا الَّتِي بَارَكْنَا فِيهَا وَتَمَّتْ كَلِمَةُ رَبِّكَ الْحُسْنَى عَلَى بَنِي إِسْرَائِيلَ بِمَا صَبَرُوا وَدَمَّرْنَا مَا كَانَ يَصْنَعُ فِرْعَوْنُ وَقَوْمُهُ وَمَا كَانُوا يَعْرِشُونَ﴾ . (سورة الأعراف، آية: ١٣٧).

٩- أنه سبحانه جعل الصبر والتقوى جنة عظيمة من كيد العدو ومكره: قال تعالى: ﴿إِنْ تَمْسَسْكُمْ حَسَنَةٌ تَسُؤْهُمْ وَإِنْ تُصِبْكُمْ سَيِّئَةٌ يَفْرَحُوا بِهَا وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا لا يَضُرُّكُمْ كَيْدُهُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ﴾ (سورة آل عمران، آية: ١٢٠).

١٠- أنه سبحانه أخبر أن ملائكته تسلم عليهم بصبرهم:
كما قال تعالى: ﴿جَنَّاتُ عَدْنٍ يَدْخُلُونَهَا وَمَنْ صَلَحَ مِنْ آبَائِهِمْ وَأَزْوَاجِهِمْ وَذُرِّيَّاتِهِمْ وَالْمَلائِكَةُ يَدْخُلُونَ عَلَيْهِمْ مِنْ كُلِّ بَابٍ * سَلَامٌ عَلَيْكُمْ بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى الدَّارِ﴾ (سورة الرعد، آية: ٢٣-٢٤).

١١- انه سبحانه أباح لهم أن يعاقبوا بمثل ما عوقبوا به، ثم أقسم قسماً مؤكداً غاية التأكيد أن صبرهم خير لهم، فقال: ﴿وَإِنْ عَاقَبْتُمْ فَعَاقِبُوا بِمِثْلِ مَا عُوقِبْتُمْ بِهِ وَلَئِنْ صَبَرْتُمْ لَهُوَ خَيْرٌ لِلصَّابِرِينَ﴾ (سورة النحل، آية: ١٢٦).

١٢- أنه سبحانه رتب المغفرة والأجر الكبير على الصبر والعمل الصالح فقال: ﴿إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُوْلَئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ﴾ (سورة هود، آية:١١).

١٣- أنه سبحانه جعل الصبر على المصائب من عزم الأمور: أي مما يعزم من الأمور التي إنما يعزم على أجلها وأشرفها. فقال: ﴿يَابُنَيَّ أَقِمْ الصَّلاةَ وَأْمُرْ بِالْمَعْرُوفِ وَانْهَ عَنْ الْمُنكَرِ وَاصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الأُمُورِ﴾ (سورة لقمان، آية:١٧).

١٤- أنه سبحانه علق محبته بالصبر وجعلها لأهله فقال: ﴿وَكَأَيِّنْ مِنْ نَبِيٍّ قَاتَلَ مَعَهُ رِبِّيُّونَ كَثِيرٌ فَمَا وَهَنُوا لِمَا أَصَابَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَمَا ضَعُفُوا وَمَا اسْتَكَانُوا وَاللَّهُ يُحِبُّ الصَّابِرِينَ﴾ (سورة آل عمران، آية: ١٤٦).

١٥- الثناء على أهل الصبر: أثنى الله سبحانه وتعالى على عبده أيوب بأحسن الثناء على صبره فقال: ﴿وَخُذْ بِيَدِكَ ضِغْثًا فَاضْرِبْ بِهِ وَلا تَحْنَثْ إِنَّا وَجَدْنَاهُ صَابِرًا نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ﴾ (سورة ص، آية:٤٤).

ثالثاً: الحكم بالخسران حكماً عاماً على كل من لم يؤمن ولم يكن من أهل الحق والصبر

قال تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ * إِنَّ الإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ (سورة العصر).

رابعاً: بيان سمات أهل الصبر

أ) يرسم القرآن المعالم الأساسية للبر والتقوى -وبعبارة أخرى- للتدين الحقيقي الصادق لا التدين الزائف فيقول: ﴿لَيْسَ الْبِرَّ أَنْ تُوَلُّوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الآخِرِ وَالْمَلائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَآتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقَامَ الصَّلاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُوْلَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُوْلَئِكَ هُمْ الْمُتَّقُونَ﴾ (سورة البقرة، آية: ١٧٧).

تبين هذه الآية أن الصبر أحد سمات المؤمنين الذين يتسمون:

١- بالإيمان بالله وملائكته وكتبه ورسله واليوم الآخر.

٢- بالتصدق على المحتاجين من ذوي القربى واليتامى والمساكين.

٣- بإقامة الصلاة.

٤- بإيتاء الزكاة.

٥- بالوفاء بالعهد.

٦-بالصبر في حالة الفقر والحاجة والمرض والألم وفي ساحات المعارك والحروب.

٧- بالصدق والتقوى. وجاء ختام الآية ملاصقاً للصابرين ومتصلاً بهم فوصفهم بالصدق والتقوى.

ب) جعل الله اتصاف المتقين -الذين أعد الله لهم جنته ورضوانه في سورة آل عمران- بالصبر في مقدمة ما تحلوا به من أخلاق بعد الإيمان بالله تعالى فقال: ﴿قُلْ أَؤُنَبِّئُكُمْ بِخَيْرٍ مِنْ ذَلِكُمْ لِلَّذِينَ اتَّقَوْا عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِنْ اللَّهِ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ * الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا إِنَّنَا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ * الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْفِقِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالأَسْحَارِ﴾ (سورة آل عمران، آية: ١٥-١٧).

ج) وفي بيان القرآن لأوصاف المخبتين -وهم أهل الخشوع والتواضع والطمأنينة والسكينة- في سورة الحج، يجعل الله تعالى الصبر من أجمل حلاهم وأبرز مزاياهم إذ يقول: ﴿وَلِكُلِّ أُمَّةٍ جَعَلْنَا مَنْسَكًا لِيَذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَى مَا رَزَقَهُمْ مِنْ بَهِيمَةِ الأَنْعَامِ فَإِلَهُكُمْ

إِلَهٌ وَاحِدٌ فَلَهُ أَسْلِمُوا وَبَشِّرْ الْمُخْبِتِينَ * الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلَى مَا أَصَابَهُمْ وَالْمُقِيمِ الصَّلاةِ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ﴾ (سورة الحج، آية: ٣٤-٣٥).
فقد ذكر الصبر بعد وجل القلوب من ذكر الله، وقبل إقامة الصلاة والإنفاق مما رزق الله، فالمخبتون لهما وصفان نفسيان هما الوجل والصبر ووصفان عمليان هما الصلاة والإنفاق.

د) وفي سورة الأحزاب يعدد الله المقامات الدينية، والفضائل الخلقية للجنسين من المسلمين والمسلمات ممن أعد لهم المغفرة والأجر العظيم فيرينا الصبر إحدى السمات البارزة فيقول: ﴿إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ (سورة الأحزاب، آية: ٣٥).

هـ) وفي سورة البلد خص الله سبحانه وتعالى أهل الميمنة بأنهم أهل الصبر والمرحمة الذين قامت بهم هاتان الخصلتان ووصوا بها غيرهم فقال: ﴿ثُمَّ كَانَ مِنْ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ * أُوْلَئِكَ أَصْحَابُ الْمَيْمَنَةِ﴾
(سورة البلد، آية: ١٧-١٨). وهذا حق لأصحاب الميمنة فيمن قام به هذان الوصفان، والناس بالنسبة إليهما أربعة أقسام هؤلاء خير الأقسام، وشرهم من لا صبر لهولا رحمة فيه، ويليه من له صبر ولا رحمة عنده، ويليه القسم الرابع وهو من له رحمة ورقة ولكن لا صبر له. (سورة ابن القيم الجوزية، ١٩٩٠، ١٠٢-١٠٣).

و) من صفات أهل الصبر الانتفاع بعبر التاريخ والاتعاظ بآيات الله:
فأخبر سبحانه أنه إنما ينتفع بآياته ويتعظ بها الصبار الشكور فقال تعالى: ﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا مُوسَى بِآيَاتِنَا أَنْ أَخْرِجْ قَوْمَكَ مِنْ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَذَكِّرْهُمْ بِأَيَّامِ اللَّهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ﴾ (سورة إبراهيم، آية: ٥).
وقال بعد ذكر قصة سبأ ما صنع الله بهم جزاء كفرهم
﴿فَقَالُوا رَبَّنَا بَاعِدْ بَيْنَ أَسْفَارِنَا وَظَلَمُوا أَنفُسَهُمْ فَجَعَلْنَاهُمْ أَحَادِيثَ وَمَزَّقْنَاهُمْ كُلَّ مُمَزَّقٍ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ﴾ (سورة سبأ، آية: ١٩).
وقال تعالى في سورة لقمان: ﴿أَلَمْ تَرَى أَنَّ الْفُلْكَ تَجْرِي فِي الْبَحْرِ بِنِعْمَةِ اللَّهِ لِيُرِيَكُمْ مِنْ آيَاتِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ﴾ (سورة لقمان، آية: ٣١).

وقال تعالى في شأن السفن البحرية الضخمة: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ الْجَوَارِي فِي الْبَحْرِ كَالأَعْلَامِ * إِنْ يَشَأْ يُسْكِنْ الرِّيحَ فَيَظْلَلْنَ رَوَاكِدَ عَلَى ظَهْرِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ﴾ (سورة الشورى، آية: ٣٢-٣٣).

فهذه أربعة مواضع في القرآن الكريم تدل على أن آيات الرب إنما ينتفع بها أهل الصبر والشكر.

خامساً: أنه سبحانه قرن الصبر بأركان الإسلام ومقامات الإيمان كلها فقرنه:

١- باليقين: فقال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنْهُمْ أَئِمَّةً يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا لَمَّا صَبَرُوا وَكَانُوا بِآيَاتِنَا يُوقِنُونَ﴾ (سورة السجدة:، آية: ٢٤).

٢- بالتقوى: قال تعالى: ﴿وَجَاوَزْنَا بِبَنِي إِسْرَائِيلَ الْبَحْرَ فَأَتْبَعَهُمْ فِرْعَوْنُ وَجُنُودُهُ بَغْيًا وَعَدْوًا حَتَّى إِذَا أَدْرَكَهُ الْغَرَقُ قَالَ آمَنْتُ أَنَّهُ لا إِلَهَ إِلا الَّذِي آمَنَتْ بِهِ بَنُو إِسْرَائِيلَ وَأَنَا مِنْ الْمُسْلِمِينَ﴾ (سورة يوسف، آية: ٩٠).

٣- بالتوكل: فقال تعالى: ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُبَوِّئَنَّهُمْ مِنْ الْجَنَّةِ غُرَفًا تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا نِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ * الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ﴾ (سورة العنكبوت، آية: ٥٨-٥٩).

٤- بالشكر: فقال تعالى: ﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا مُوسَى بِآيَاتِنَا أَنْ أَخْرِجْ قَوْمَكَ مِنْ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَذَكِّرْهُمْ بِأَيَّامِ اللَّهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِكُلِّ صَبَّارٍ شَكُورٍ﴾ (سورة إبراهيم، آية: ٥)

٥- بالصلاة: فقال تعالى: ﴿يَاأَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾ (سورة البقرة، آية: ١٥٣).

٦- بالتسبيح والاستغفار: قال تعالى: ﴿فَاصْبِرْ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ وَاسْتَغْفِرْ لِذَنْبِكَ وَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ بِالْعَشِيِّ وَالإِبْكَارِ﴾ (سورة غافر، آية: ٥٥).

٧- بالعمل الصالح: قال تعالى: ﴿إِلا الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُوْلَئِكَ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَأَجْرٌ كَبِيرٌ﴾ (سورة هود، آية:١١).

٨- بالجهاد: قال تعالى: ﴿ثُمَّ إِنَّ رَبَّكَ لِلَّذِينَ هَاجَرُوا مِنْ بَعْدِ مَا فُتِنُوا ثُمَّ جَاهَدُوا وَصَبَرُوا إِنَّ رَبَّكَ مِنْ بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ (سورة النحل، آية: ١١٠).

٩- بالحق: قال تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ * إِنَّ الإِنسَانَ لَفِي خُسْرٍ * إِلا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ﴾ (سورة العصر، آية: ١-٣).

١٠- بالرحمة: قال تعالى: ﴿ثُمَّ كَانَ مِنْ الَّذِينَ آمَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ﴾ (سورة البلد، آية: ١٧).

١١- بالصدق: قال تعالى: ﴿إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا﴾ . (سورة الأحزاب، آية: ٣٥).

سادساً: ضرب المثل بصبر أولي العزم من الرسل تثبيتاً لقلب النبي صلى الله عليه وسلم ومن آمن معه قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كُذِّبَتْ رُسُلٌ مِنْ قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَى مَا كُذِّبُوا وَأُوذُوا حَتَّى أَتَاهُمْ نَصْرُنَا وَلا مُبَدِّلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ وَلَقَدْ جَاءَكَ مِنْ نَبَإِ الْمُرْسَلِينَ﴾

(سورة الأنعام، آية: ٣٤). وقال تعالى: ﴿فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُوا الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلا سَاعَةً مِنْ نَهَارٍ بَلاغٌ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلا الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ﴾ (سورة الأحقاف، آية: ٣٥). كما قال تعالى في سورة ص: ﴿اصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَاذْكُرْ عَبْدَنَا دَاوُودَ ذَا الأَيْدِ إِنَّهُ أَوَّابٌ﴾ (سورة ص، آية: ١٧).

وقال تعالى في سورة الأنبياء: ﴿وَإِسْمَاعِيلَ وَإِدْرِيسَ وَذَا الْكِفْلِ كُلٌّ مِنَ الصَّابِرِينَ﴾ (سورة الأنبياء، آية:٨٥).

سابعاً: الدعاء بالصبر

اعظم ما تشتد به الحاجة إلى الصبر في الحرب لذلك يدعو المؤمنون الله أن يصبرهم ويثبت أقدامهم عند ملاقاتهم لجيش عدوهم.

قال تعالى: ﴿وَلَمَّا بَرَزُوا لِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالُوا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّتْ أَقْدَامَنَا وَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ (سورة البقرة، آية: ٢٥٠). كما قال تعالى على لسان سحرة فرعون عندما آمنوا برب العالمين، وتوعدهم فرعون بأن يقطع أيديهم وأرجلهم ويصلبهم: ﴿وَمَا تَنقِمُ مِنَّا إِلا أَنْ آمَنَّا بِآيَاتِ رَبِّنَا لَمَّا جَاءَتْنَا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَتَوَفَّنَا مُسْلِمِينَ﴾ (سورة الأعراف، آية: ١٢٦). كما جاء الدعاء بالصبر على لسان سيدنا يعقوب عندما فقد يوسف ثم عندما فقد أخاه قال تعالى: ﴿وَجَاءُوا عَلَى قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ﴾

(سورة يوسف، آية: ١٨). وقال تعالى: ﴿قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ﴾ (سورة يوسف، آية: ٨٣).

الصبر في السنة النبوية :

جاءت السنة النبوية مفسرة للقرآن الكريم ، وموضحة لمعانية وألفاضه بالتطبيق العملي لأوامر الله سبحانه وتعالي ، والابتعاد عن ناهيه فكان الرسول صلى الله عليه وسلم مثالاً للصبر والصابرين، يُعلم المسلمين الصبر ، ويوحيهم به في مجالات متعددة منها : ، ويوحيهم به في مجالات متعددة منها :

الصبر على مصائب الدنيا :

إن الصبر على بلاء الدنيا ونكبات الأيام لا يخلو منه إنسان فلا أحد يسلم من آلام النفس وإسقام البدن ، وفقدان الأحبة ، وخسران المال ، وإيذاء الناس ، ومتاعب العيش ، ومفاجئات الدهر وعلية أن يعود نفسه على الصبر والتحمل في هذه المواقف التي يمحص الله بها عباده المؤمنين ويختبرهم . ذكر عن أبى أمامة الباهلي أنه قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " إن الله ليجرب أحدكم بالبلاء وهو أعلم به كما يجرب أحدكم ذهبه بالنار . فمنهم من يخرج كالذهب الابريز ، فذلك الذي يشك بعض الشك . ومنهم من يخرج كالذهب الأسود ، فذلك الذي قد افتتن " (البيهقي ، ١٤١٠، ج ٧ ، ١٨١)

وروي أن أحد الصحابة خرج زائراً لرجل من إخوانه ، فبلغه أنه شاك قبل أن يدخل عليه ، فقال أتيتك زائراً ، وأتيتك عائدا ، ومبشراً قال كيف جمعت هذا ؟ قال خرجت وأنا أريد زيارتك ، فبلغني شكاتك ، فصارت عيادة ، وأبشرك بشئ سمعته من رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : إذا سبقت للعبد من الله منزلة لم يبلغها ، أو قال لم ينلها بعلمه ابتلاه الله في جسده ، أو في ولده ، أو في ماله ، ثم صبره حتى يبلغ المنزلة التي سبقت له من الله عز وجل "

(بن حنبل ، ب .ت ، ج٥ ،٢٧٢)

الصبر على فقد عزيز :

عن أسامة بن زيد قال كنا عند النبي صلى الله عليه وسلم إذ جاءه رسول إحدى بناته تدعوه إلى ابنها في الموت فقال النبي صلى الله عليه وسلم ارجع فاخبرها " أن لله ما أخذ ، وله ما أعطى ، وكل شيء عنده بأجل مسمى فمرها لتصبر ولتحتسب فأعادت الرسول إنها أقسمت ليأتينها . فقام النبي صلى الله عليه وسلم وقام معه سعد بن عبادة ، ومعاذ بن جبل فدفع الصبي إليه ونفسه تقعقع ، كأنها في شن ففاضت عيناه ، فقال له سعد : يا رسول الله ما هذا ؟ قال رحمه جعلها الله تعالى في قلوب عباده وإنما يرحم الله من عباده الرحماء "

(البخاري ، ١٩٨٧ ، ج٦ ،٢٦٨٦)

عن أنس بن مالك رضى الله عنه قال : مر النبي صلى الله عليه وسلم بامرأة تبكي عند قبر فقال : اتقي الله واصبري ، فقالت إليك عني ، فانك لم تصب بمصيبتي . ولم تعرفه ، فقيل لها : انه النبي صلى الله عليه وسلم ، فاتت باب النبي صلى الله عليه وسلم ، فلم تجد عنده بوابين ، فقالت لم أعرفك ، فقال . "إنما الصبر عند الصدمة الأولى " (البخاري ، ١٩٨٧، ج١ ، ٤٣٠)

وفي جزاء الصبر على فقد الأحبة ورد في السنه النبوية عن أبى هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : يقول الله تعالى ما لعبدي المؤمن عندي جزاء إذا قبضت صفية من أهل الدنيا ثم احتسبه إلا الجنة " (البخاري ، ١٩٨٧،ج٥ ،٢٣٦١)

وعن أبى موسى الأشعري قال أن رسول الله صلى الله علية وسلم قال " إذا ما ت ولد العبد قال الله لملائكته : قبضتم ولد عبدي ؟ فيقولون نعم فيقول قبضتم ثمرة فؤاده ؟ فيقولون نعم . فيقول ماذا قال عبدي ؟ فيقولون حمدك واسترجع فيقول الله ابنوا لعبدي بيتاً في الجنة وسموه بيت الحمد " (الترمذي ، ب.ت ، ج٣، ٣٤١)

الصبر على المرض :

من الأحاديث النبوية الشريفة التي بينت جزاء الصبر على المرض ما ذكر في صحيح البخاري عن انس بن مالك رضي الله عنه قال سمعت النبي صلى الله عليه وسلم يقول : إن ابتليت عبدي بحبيبتيه ، ثم صبر ، عوضته منهما الجنة " يريد عينيه "(البخاري ، ١٩٨٧، ج٥ ،٢١٤٠)

وعن عطاء بن أبى رباح قال : قال لي ابن عباس ألا أُريك امرأة من أهل الجنة ؟ قلت بلى . قال هذه المرأة السوداء ، أتت النبي صلى الله عليه وسلم فقالت إني اصرع ، وإني أتكشف فادع الله لي . قال إن شئت دعوت الله لك يعافيك فقالت : اصبر . فقالت أني أتكشف فادع الله إلا أتكشف فدعا لها . (البخاري ، ١٩٨٧ ، ج٥ ،٢١٤٠)

ومن حديث عطاء بن يسار أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال : " إذا مرض العبد بعث الله تعالى إليه ملكين ، فقال انظرا ماذا يقول لعوادة ، فان هو إذا جاءوه حمد الله ، وأنى عليه ، رفعا ذلك إلى الله عز وجل وهو أعلم ، فيقول إن لعبدي عليَّ إن توفيته أن أدخله الجنة ، وإن أنا شفيته أن أبدله لحماً خيراً من لحمه ودماً خيراً من دمه ، وأن أُكفر عنه سيئاته " (الاصبحي ، ب.ت ، ج ٢ ، ٩٤٠)

وعن عبد الله بن مسعود رضي الله عنه قال : دخلت على النبي صلى الله عليه وسلم وهو يوعك فمسسته فقلت يا رسول الله انك لتوعك وعكا شديدا قال اجل إني أوعك كما يوعك

رجلان منكم قلت أن لك اجرين قال نعم ، والذي نفسي بيده ، ما على ، ما على الأرض مسلم يصيبه أذى من مرض فما سواه إلا حط عنه خطاياه كما تحط الشجرة ورقها "
(بن حنبل ، ب،ت ،٣٨١)

ويروى عن عائشة رضي الله عنها عنه صلى الله عليه وسلم أنه قال إذا اشتكى المؤمن أخلصه ذلك من الذنوب كما يخلص الكير الخبيث من الحديد " (القضاعي ، ١٩٨٦ ، ج٢ ،٣٠٠)

ومن حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه : أن رسول الله صلى الله عليه وسلم دخل على أم السائب أو أم المسيب فقال مالك يا أم السائب يا أم المسيب تزفزفين ؟ قالت الحمى لا بارك الله فيها . فقال لا تسبي الحمى ، فإنها تذهب خطايا بنى آدم كما يذهب الكير خبث الحديد "
(مسلم ، ب. ت ، ج٤، ١٩٩٣)

الأسقام والمصائب قوامها تكفير الخطايا ، ولا يكتب لها أجر لان الأجر يكون على الأعمال الإختيارية وما يتولد عنها . فالطاعات ترفع الدرجات والمصائب تحط السيئات ولهذا قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " من يرد الله به خيرا يصب منه "
(الديلمي ، ١٩٨٦،ج٣ ،٥٦٢)

الصبر في مجال الدعوة إلى الله وطاعته :

عن أبى عبد الله خباب بن الارث رضي الله عنه قال : شكونا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم وهو متوسد بردة له في ظل الكعبة فقلنا : ألا تستنصر لنا ، ألا تدعو الله لنا قال : كان الرجل فيمن قبلكم يحفر له في الأرض فيجعل فيه فيجاء بالمنشار فيوضع على رأسه فيشق باثنتين وما يصده ذلك عن دينه ويمشط بأمشاط الحديد ما دون لحمه من عظم أو عصب وما يصده ذلك عن دينه ، والله ليتمن الله هذا الأمر حتى يسير الراكب من صنعاء إلى حضرموت لا يخاف إلا الله أو الذئب على غنمه ، ولكنكم تستعجلون "
(البخاري ، ١٩٨٧، ج٣ ،١٣٢٢)

وعن أبي يحيى أسيد بن حضير رضي الله عنه أن رجلاً من الأنصار قال يا رسول الله إلا تستعملني كما استعملت فلانا فقال : إنكم ستلقون بعدي أثرة ، فاصبروا حتى تلقوني على الحوض " (البخاري ، ١٩٨٧ ،ج٣ ، ١٣٨١)

الصبر في مجال العلاقات الإنسانية :

ويقصد به الصبر في مجال الأدب والعلاقات الاجتماعية بين الناس وهذا النوع من الصبر مطلوب في علاقة الآباء مع أبنائهم ، والأبناء مع آبائهم والأقارب مع أقــاربهم والجيران مع جيرانهم ويدخل في هذا أيضا إلجام النفس بلجام الحلم ، وكفها عن الاستجابة لثورة الغضب أو دواعي الانفعال والحرص على دفع السيئة بالحسنة بل بالتي هي أحســن (القرضاوي ، ١٩٨٩، ٤٨) ومن الأحاديث النبوية في هذا المجال حديث يحيى بن وتــاب عن شيخ من أصحاب رسول الله صلى الله علية وسلم قال : قال رسوا لله صلى الله عليــه وسلم " المؤمن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم اعظم أجرا من المؤمن الذي لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم " (بن حنبل ، ب.ت ،ج٢ ،٤٣)

وعن ابن مسعود رضي الله عنه قال : لما كان يوم حنين آثر النبي صلى الله عليــه وســلم أناسا في القسمة ، فأعطى الأقرع بن حابس مائة من الإبل وأعطى عُيينَةَ بن حِــض مثــل ذلك ، وأعطى أناسا من أشراف العرب فآثرهم يومئذ في القسمة . قال رجل : والله إن هذه قسمة ما عدل فيها ،وما أريد فيها وجه الله ، فقلت : والله لأخبرن رســول الله صــلى الله عليه وسلم ، فأتيته فأخبرته بما قال قال : فتغير وجهه حتى كان كالصرف ثم قال " فمــن يعدل أن لم يعدل الله ورسوله ؟ قال ثم قال : يرحم الله موسى قد أوذي بــأكثر مــن هــذا فصبرا " (مسلم ، ب.ت،ج٢ ، ٧٣٩)

الصبر عند لقاء الأعداء :

أعظم ما تشتد إليه الحاجة إلى الصبر في الحروب عنــدما تتقابــل الجيــوش ، وتتقابل القوى ، وترنو الساعة الحاسمة الفاصلة ، ساعة الغلبة والنصر التي يرنو كل مــن المتحاربين إليها . أنها لا تكون إلا لمن يثبت في الميــدان فــان النصــر مــع الصــبر ، والشجاعة صبر ساعة والثبات هو الصبر .

عن أبي إبراهيم عبد الله بن أبى أوفى رضي الله عنهما أن رسول الله صلى الله عليه وسلم عليه وسلم في بعض أيامه التي لقي فيها العدو ، انتظر حتى إذا مالت الشمس قام فيهم فقال " أيها الناس لا تتمنوا لقاء العدو ، واسألوا الله العافية فإذا لقيتموهم فاصبروا واعلموا أن الجنة تحت ظلال السيوف ثم قال اللهم منزل الكتاب ومجري السحاب، وهازم الأحزاب، اهزمهم وانصرنا عليهم". (البخاري، ١٩٨٧، ج٣، ١٠٨٢).

معوقات الصبر:

إذا أراد الإنسان أن يعتصم بالصبر عليه أن يحذر من الآفــات النفســية التــي تعوقــه وتعترض طريقه، ومن هذه المعوقات .

١ – الاستعجال:

فالنفس مولعة بحب العاجل، والإنسان عجول بطبعه، حتى جعل القرآن العجل كأنه المادة التي خلق الإنسان منها. ﴿خُلِقَ الإِنسَانُ مِنْ عَجَلٍ سَأُرِيكُمْ آيَاتِي فَلا تَسْتَعْجِلُونِي﴾
(سورة الأنبياء، آية: ٣٧). فإذا أبطأ على الإنسان ما يريده نفذ صبره، وضــاق صــدره ناسياً أن لله في خلقه سنناً لا تتبدل، وأن لكل شيء أجل مسمى وأن الله لا يعجل بعجلــة أحد من الناس، ولهذا خاطب الله رسوله بقوله: ﴿فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُوْلُوا الْعَزْمِ مِنْ الرُّسُلِ وَلا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلا سَاعَةً مِنْ نَهَارٍ بَلاغٌ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلا الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ﴾ (سورة الأحقاف، آية: ٣٥).
والاستعجال يجعل الإنسان يتهور، ويسبق لسانه تفكيره، وتسبق يده عقله، ويقذف بنفســه إلى موارد الهلكة، ويلقي بعنقه بين أغلال الندم والحسرة.
والقرآن الكريم يربي النفوس على أن تطبع بطابع الاتزان ويحذرها من التسرع حتــى لا تندم على ما فعلت وتتحسر على ما أحدثت فتراه يقول: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُــوا إِنْ جَــاءَكُمْ فَاسِقٌ بِنَبَإٍ فَتَبَيَّنُوا أَنْ تُصِيبُوا قَوْمًا بِجَهَالَةٍ فَتُصْبِحُوا عَلَى مَا فَعَلْتُمْ نَادِمِينَ﴾
(سورة الحجرات، آية: ٦).

٢ – الغضب:

إن الغضب هو استجابة طبيعية للإحباط والفشل، وعندما يكــون مصــدر هــذا الإحباط أو الفشل معروفاً فإن تكرار الغضب يأخذ شكل العدوان". (محمــد، ١٩٩٤، ٢٣) فيميل الإنسان إلى أن يستجيب لانفعال الغضب بتوجيه العدوان إلى العقبات التي تعــوق إشباع دوافعه أو تحقيق أهدافه، سواء كانت هذه العقبات أشخاصاً، أو عوائق ماديــة، أو قيود اجتماعية، غير أن كثيراً ما يحدث أن ينقل الغضب أو يحول إلى أشخاص آخرين لم يكونوا هم في الحقيقة العقبة التي حالت دون تحقيق الأهداف، أو لم يكونوا هــم الســبب الحقيقي في إثارة انفعال الغضب وتعرف هذه العملية بالنقل Displacement ... وقــد

يحدث أحياناً أن يغضب الإنسان من شخص ما ، لكن في الوقت نفسه يخشى أن يظهـر غضبه نحوه لما يمكن أن يلحق به من عقاب. ففي هذه الحالات قد ينتقل الغضب أيضـاً متجهاً إلى أشخاص آخرين، أو إلى أشياء مادية فيقوم بتحطيمها، أو قد يتجه إلى ذاته هو نفسه فيقوم ببعض السلوك العدواني الموجه إلى ذاته". (نجاتي، ١٩٩٧، ٨١) . وحينما يتملك انفعال الغضب الإنسان تتعطل قدرته على التفكير السليم، وقد تصدر عنـه بعـض الأفعال أو الأقوال العدوانية التي قد يندم عليها فيما بعد حينما يهدأ غضبه. لأنـه أثنـاء انفعال الغضب تفرز الغدتان الكظريتان هرمون الأدرينالين الذي يؤثر على الكبد ويجعله يفرز كمية أكبر من السكر مما يؤدي إلى زيادة الطاقة في الجسم، وزيـادة الطاقـة فـي الجسم أثناء انفعال الغضب يجعل الإنسان أكثر استعداداً وتهيؤً للاعتداء البدني على مـن يثير غضبه. ويقول الغزالي: إن هذه الثورة إفـراط واسـتعلاء يجـذب إلـى المهالـك والمعاطب، وفيها تفريط وخمود وقصر عن المحامد من الصـبر والحميـة والشـجاعة. (الغزالي، ١٩٨١، ٨٢).

فيجدر بالإنسان أن يمتنع في أثناء ثورة الغضب عن القيام بأفعال قد يندم عليها فيما بعـد، كما يجب عليه أن يتعلم كيف يسيطر على غضبه ، لأن التحكم في انفعال الغضب مفيد من عدة أوجه:

أولاً: يحتفظ الإنسان بقدرته على التفكير السليم وإصدار الأحكام الصحيحة فلا يتورط في أفعـال أو أقوال يندم عليها فيما بعد.

ثانياً: يحتفظ باتزانه البدني، فلا ينتابه التوتر البدني الناشئ عن زيادة الطاقة التي تسببها زيـادة إفراز الكبد للسكر، وبذلك يتجنب الإنسان الاندفاع بأعمال عنيفة كالاعتداء البـدني علـى الخصم الذي كثيراً ما يحدث أثناء انفعال الغضب.

ثالثاً: إن التحكم في انفعال الغضب وعدم الاعتداء على الغير، بدنياً أو لفظياً، والاسـتمرار فـي معاملتهم بالحسنى وفي هدوء من شأنه أن يبعث الهدوء في نفس الخصـم، ويدفعـه إلـى مراجعة نفسه. ولا شك أن ذلك يؤدي إلى كسب صداقة الناس ومحبتهم أو يسـاعد علـى حسن العلاقات الإنسانية بوجه عام. قال تعالى: ﴿وَلا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ﴾ (سورة فصلت، آية: ٣٤).

رابعاً: إن التحكم في انفعال الغضب مفيد أيضاً من الناحية الصحية لأنه يجنب الإنسان كثير مـن الأمراض البدنية. ومعروف في إطار الفكـر السـيكولوجي الحـديث أن الغضـب مـن الانفعالات السلبية التي تضر بصاحبها وتسبب له الأمراض مثل أمـراض القلـب وعلـى رأسها أمراض الشريان التاجي التي تؤدي إلـى الذبحـة الصـدرية، والجلطـة الدمويـة

وأمراض ضغط الدم الجوهري، وقرح المعدة، والأمعاء، والقولــون العصــبي، والبــول السكري، وكثير من حالات الصداع النصفي.

لذا يدعونا الإسلام إلى التحلي بالصبر والحلم والرفق ونبذ الغضب والعنف.
قال تعالى: ﴿فَمَا أُوتِيتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى لِلَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَــى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ * وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ﴾
(سورة الشورى، آية: ٣٦-٣٧). وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب". (البخاري، ١٩٨٧، ج٥، ٢٢٦٧). وليس معنى هــذا أن يصبح الإنسان متبلداً يسمع ما يثير الغضب ويبقى وكأنه لم يسمع شيئاً لا يغار على دينه، ولا على وطنه ولا على ماله وعرضه ويسكت عند مشاهدة المنكرات.

"فمن فقد الغضب عجز عن رياضة النفس، إذ لا تتم الرياضة إلا بتسليط الغضب علــى الشهوة. وإنما المحمود غضب ينتظر إشارة العقل والدين فينبعث حيث تجب الحميــة وينطفــئ حيث يحسن الحلم وحفظه على حد الاعتدال هو الاستقامة التي كلف الله بها عباده" .
(محمود، ١٩٩٨، ١٥٨).

الحزن Grief :

هو انفعال يرتبط عادة بخمود الهمة Discouragement والغم والكآبــة Dejection والتفكير المظلم Gloomy Thinking الذي يتميز بالكآبة.
والحزن هو رد فعل عام لضواغط نفسية معينة كالحرمان أو الافتقاد الشديد Sever loss الذي يظهر بشكل خاص عند موت إنسان قريب كالزوج أو أحد أفراد الأسرة. (محمد، ١٩٩٤، ٢٤).
كما يحدث إذا فقد الإنسان شيئاً ذا قيمة كبيرة، أو إذا حلت به كارثة ما، أو فشل في تحقيق أمــر هام. (نجاتي، ١٩٩٧، ١٠٠) فالحزن انخلاع عن السرور، وملازمة للكآبة لتأسف عن فائت أو توجع لممتنع. (ابن القيم الجوزية، ١٩٨٠، ٣٤٥). وقد نهى الله عن الحزن فقال لرسوله:
﴿وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلا بِاللَّهِ وَلا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ﴾
(سورة النحل، آية: ١٢٧). لأن الحزن مضر بالإنسان، فهو يضعف القلــب، ويــوهن العــزم، ومضر بالإرادة. فالحزن مرض من أمراض القلب يمنعه من النهوض وسيره وتشميره. والحزن على ما فات غير مجد، بل الذي ينفع الإنسان هو أن يستقبل السير ويجد ويشمر ويبــذل جهــده. (ابن القيم الجوزية، ١٩٨٠، ٣٤٨). قال تعالى ﴿يَابَنِي آدَمَ إِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ رُسُلٌ مِنْكُمْ يَقُصُّونَ عَلَــيْكُمْ آيَاتِي فَمَنْ اتَّقَى وَأَصْلَحَ فَلا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ (سورة الأعراف، آية: ٣٥).

اليأس:

فهو من أعظم عوائق الصبر، فإن اليائس لا صبر له لأن الذي يدفع الزارع إلى مشقة الزرع وسقيه وتعهده، هو أمله في الحصاد، فإذا غلب اليأس على قلبه، وأطفأ شعاع أمله، لم يبق له صبر على استمرار العمل في أرضه وزرعه. وهكذا كل عامل في ميدان عمله.
(القرضاوي، ١٩٨٩، ١٠١). فالشخص اليائس قليل الثقة في نفسه، ويشعر بالعجز، وعدم الكفاءة في مواجهه الصعاب حتى لو كانت بسيطة ، وينشغل بأفكار الجزع ومشاعر اليأس والدونية وسوء الظن وتوقع الشر، ينهار بسرعة أمام أي مشكلة، يخاف من الناس ومن المستقبل ويتوقع الفشل في أية مسابقة أو منافسة وهو كثير السخط والحسرة ... يعتقد أنه مغلوب على أمره ولا حول له ولا قوة فالأمور تسير ولا دخل له فيها، وهو يشاهد ما يحدث له، ولا يعمله، ولا يقدر على عمل شيء من أجله، هذا الشخص يؤذي نفسه أكثر مما يؤذي غيره بأفكاره اليائسة ومشاعره المؤلمة. (مرسي، ١٩٨٨، ١٩٨). وتؤكد نتائج الدراسة التي أجراها كل من أحمد عبد الخالق و د.بدر الأنصاري (١٩٩٦) على عينة قوامها (٢٧٧) طالب من طلاب جامعة الكويت ارتباط كل من اليأس والاكتئاب سلبياً بالتفاؤل وإيجابياً بالتشاؤم
(عبد الخالق، والأنصاري، ١٩٩٦، ١٤٦). فالاكتئاب واليأس والتشاؤم والتبرم وفقدان الأمل من أهم الأعراض المميزة للانتحار، بينما الصبر الذي يوقد شعاع الأمل والتفاؤل إيماناً بقوله تعالى: ﴿فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا﴾ (سورة الشرح، آية :٥) يعد حجر الزاوية أو الأساس الذي يمكن الأفراد من وضع الأهداف المحددة، وطرق التغلب على الصعوبات والمحن التي قد تفتك بالمجتمع. ويؤكد شاير وكارفار (Scheier & Carver) أن التفاؤل يوظف استراتيجيات فعالة لدى الفرد للتغلب على الضغوط الواقعة عليه وأن التوقعات التفاؤلية تجاه الأحداث سوف تساعد الأفراد على تحقيق أهدافهم في إطار الكفاح الذي يحتمل من ورائه أن تتحقق أهدافهم أكثر من الصد عنها أو فقدان الأمل في تحقيقها. (Scheier & Carver,1987,169).

الضغوط النفسية

مفهوم الضغط النفسي: Stress

تناولت الأفراد والجماعات مصطلح الضغوط النفسية بمعاني مختلفة تبعاً لمجالاتهم وموضوعاتهم، حيث تعرف الضغوط فيزيائياً بأنها ضغط Pressure أو جهد شديد يقع على البدن (بخيث، ١٩٩٤، ٩) (نقلاً عن سيلاي ١٩٨٠) ولكن أصل المصطلح يبدو أنه اشتق من الكلمة الفرنسية القديمة Destress والتي تشير إلى معنى الاختناق والشعور بالضيق أو الظلم.

وقد تحولت في الإنجليزية الحديثة إلى "Stress" التي أشارت إلى معنى التناقض، أما استخدام كلمة Distress فكان للإشارة إلى الشيء غير المحبب، أو غير المرغوب.

ويمكن القول أن المصطلح في الأصل قد استخدم للتعبير عن معاناة، وضيق أو اضطهاد، وهي حالة يعاني فيها الفرد من الإحساس بظلم ما.

أما في الإنجليزية الحديثة فإن الحاجة قد ظهرت لوجود مصطلح يعطي معنى الضغط Pressureوالتوكيد Emphasis في آن واحد.

لذا كان الإجماع على إعطاء مصطلح Stress معنى الضغط والتأكيد على الشيء "Emphasis Pressure". (فونتانا ، ١٩٨٩، ١٢-١٣).

ويستخدم عدد غير قليل من علماء النفس في مصر كلمة المشقة كمقابل لمصطلح Stress. كما عرب هذا المصطلح بمعاني متعدد منها إجهاد، كرب، ضائقة، توتر، مواقف متطرفة، أزمة نفسية، إحباط، ضغط.

ولكن في هذه الدراسة سوف تستخدم كلمة Stress بمعنى الضغط لأنها أكثر استخداماً وشيوعاً بين العامة والمتخصصين، وتعطي دلالة أقوى وأكثر شمولية ومطابقة للمعنى الذي وضعت له كلمة Stress، بينما الكلمات إجهاد، توتر، كرب، ضائقة، قلق، تصف الآثار الناتجة عن الضغط النفسي.

وفي المجال النفسي "يشير الضغط إلى مطالب التوافق التي تفرض على الفرد، كما يشير إلى مشاكل الحياة التي على الفرد أن يتعامل معها لو أراد أن يشبع حاجاته".(غريب، ١٩٩٩، ١٩٥).

وبالرغم من شيوع الضغوط النفسية، والتعرض لها فلقد وجد أن الضغط النفسي كمفهوم يصعب تعريفه ودراسته. إذ يمكن أن يعرف بطرق مختلفة باختلاف العالم الذي يقوم بالتعرف اعتماداً على الاتجاه النظري لديه.

ويشير فيلمبج وآخرون Flemingete , et. al (١٩٨٤) إلى أن هناك اتجاهين تقليديين أساسيين للبحث في الضغط. الأول منظور بيولوجي قائم على البحث في النواحي الفسيولوجية والهرمونية. والثاني منظور نفسي وكلاهما قد اسهم في فهمنا لطبيعة الضغط النفسي. (Flemin, et, at,al 1984,939-940)

فقد وضع سيلاي H. Selye تعريفاً لضغوط النفسية على أنها "استجابة غير نوعية للجسم لأي مطلب أو حدث، لحدوث تكييف مع متطلبات البيئة السارة وغير السارة". أي أنها الحالة التي يعبر عنها الفرد بزملة أعراض نوعية تنشأ نتيجة حدوث تغيرات غير نوعية في الجهاز البيولوجي. (السمادوني، ٤٣،١٩٩٣).

ويشمل هذا التعريف على عناصر هامة هي:

١- أن الضغوط هي حالة State تكيف للكائن الحي مع متطلبات البيئة السارة وغير السارة.

٢- تتضح هذه الحالة عن طريق أعراض معينة Specific Syndrome وهي مجموعة ميكنزمات داخل جسم الكائن الحي حيث ينتج عنها نمط معين مع التغيرات الجسمية مثل اضطرابات القلب، الاضطرابات المعدية والمعوية واضطرابات الغدد.

٣- أن الضغوط استجابة غير نوعية Non Specific Response تحدث عندما يتعرض الفرد للمواقف أو الأحداث الضاغطة. (المجهدات) التي تنتج عن طريق العديد من العوامل المختلفة والمتغيرة، علاوة على أنها تؤثر على الجسم بالكامل وليس على جزء معين فيه.

ويرى زيمباردو Zimbardo (١٩٨٨) أن الضغوط النفسية "هي نمط لاستجابات غير نوعية يقوم بها الكائن الحي نتيجة لأحداث مثيرة تعوق اتزانه وتحبط من محاولاته لمواجهتها، وتشتمل تلك الأحداث التي تبعث الاستثارة على عدد كبير ومختلف من العوامل الداخلية والخارجية والتي يطلق عليها مجتمعة بالضواغط "Stressors". (محمد ، ١٩٩٤، ١٠-١١).

ويعرف كوبلان (Caplan, G) الضغوط النفسية "بأنها تلك الحالة التي يظهر فيها تباين ملحوظ بين المتطلبات التي ينبغي أن يؤديها الكائن الحي، وبين قدرتها على الاستجابة".

(الرشيدي، ١٩٩٠، ٣٧) (نقلاً عن Caplan, G, 1981 ,414).

ويعرف ولمان Wolman الضغط بأن حالة من الشد Strain الجسمي أو النفسي تؤدي إلى تغيرات في الجهاز العصبي اللاإرادي (غريب،١٩٩٩، ٢٩٥).

ويرى برودسكي Brodsky أن الضغط النفسي هو تقييم الأحداث بأنها مهددة، أو أنها يمكن أن تكون باعثة على الألم، وهو يشمل الاستجابات التالية للتهديد سواء كانت نفسية أم جسدية (جبريل، ١٩٩٥، ١٤٦٩) (نقلاً عن برودسكي ١٩٨٨).

ويعرف ماك جراث Mc Grath الضغوط النفسية "بأنها ذلك الإحساس الناتج عن فقدان الاتزان بين المطالب والإمكانيات، ويصاحبه عادة مواقف فشل حيث يصبح هذا الفشل في مواجهة المطالب والإمكانيات مؤثراً قوياً في أحداث الضغط النفسي. (شعيب، ١٩٩٠، ٤١٢).

بينما نظر لازروس (Lazarus) لمصطلح الضغوط النفسية بأنه مصطلح عام يشمل المثيرات التي تنتج عنها ردود أفعال ضاغطة، وقد رأى لازروس أن مجال الضغط يضم ظواهر فسيولوجية، اجتماعية، ونفسية. كما يضم المفاهيم المرتبطة بها أيضاً. ويرى لازروس أن الضغط ليس مثيراً أو استجابة بل هو علاقة ثنائية بين الفرد والبيئة حيث يؤثر الفرد في البيئة

ويتأثر بها. لذلك يعرف الضغط بأنه العلاقة الثنائية بين الفرد والبيئة التي يقيمها الفرد في حالة الضغط التي يتجاوز قدرته التكيفية ويهدد وجوده. (عربيات، ١٩٩٤، ٣).

ويتفق بورشفيلد Burrchfield وفولكمان Folkman مع لازروس Lazarus على أن الضغوط النفسية "هي تلك العمليات التي تأتي نتيجة للظروف التي تهدد اتزان الكائن الحي." بينما يشير كولمان Coleman وموريس Morris وجلاروس Glaros إلى أن الضغوط النفسية" هي مطلب توافقي يتضمن قدراً من التوتر أو التهديد وهذه المطالب تتغير أو تتعدل طبقاً لما يقبله الفرد من حاجات. (محمد، ١٩٩٤، ١١).

ويوضح ليفين وسكوتش Levine & Scotch أن الضغوط حالة تتكون في اضطراب وعدم كفاية الوظائف المعرفية ويتضمن المواقف التي يدرك فيها الفرد بأن هناك فرق بين ما يطلب منه سواء أكان داخلياً أو خارجياً وقدرته على الاستجابة لها. (الرشيدي، ١٩٩٩، ١٩).

ويوضح فونتانا Fantana (١٩٨٩) أن أكثر تعريفات الضغوط قبولاً هو "أن الضغط عبارة عن متطلبات أو أعباء ملقاة على عاتق القدرات التكيفية Adaptive Capacities للعقل والجسم فإذا استطاعت هذه القدرات أن تتعامل مع المتطلبات فإن الضغط يكون مقبولاً ومفيداً، وإذا كانت لا تستطيع ووجدت الأعباء مرهقة فإن الضغط لا يكون مقبولاً وغير مفيد" (أبو سريع ، ورمضان، ١٩٩٣، ٤) (نقلاً عن فونتانا، ١٩٨٩ ، ٣)

ويرى من خلال هذا التعريف ثلاث جوانب هامة.

الأول: أنه يوضح أن الضغط يمكن أن يكون حسناً، أو سيئاً وأن هناك مدى واسع من العوامل الضاغطة أو الأعباء التي تسبب الضغط.

الثاني: أنه يوضح أن كثرة الأحداث ليست هي التي تحدد ما إذا كان الأفراد مضغوطين أم لا، وإنما ردود أفعالهم هي التي تؤدي إلى ذلك.

أما **الثالث:** فإن التعريف يوضح أن الضغط هو متطلب أو عبئ ملقى على عاتق قدرات الفرد حيث أن طبيعة ومدى هذه القدرات هو الذي يحدد استجابته تحت هذه الأعباء، فإذا كانت قدراتنا جيدة بدرجة كافية إننا نستجيب بكفاءة وإذا لم تكن كذلك فإننا نستسلم للضغط

(أبو سريع ،ورمضان، ١٩٩٣،٤-٥).

ومن هنا تستطيع الباحثة أن تقوم بتصنيف مفاهيم الضغوط النفسية طبقاً لثلاثة اتجاهـات علـى النحو التالي:

الاتجاه الأول: يعرف الضغوط النفسية كاستجابة حيث يهتم أصحاب هذا الاتجاه بتعـين أنمـاط الاستجابات النفسية الفسيولوجية التي تحدث نتيجة للمواقف الضاغطة. ومن أهم أصـحاب هـذا الاتجاه "سيلاي" Selye و "زيمباردو" Zimbardo.

الاتجاه الثاني: أما أصحاب الاتجاه الثاني فيرتكزن علـى المثيـرات أو الاسـتثارة، حيـث أن التصور العقلي لأصحاب هذا الاتجاه عن الضغوط هي أنها مثيرات بيئية، أي حدث أو حالة من الظروف والأحوال التي تتطلب استجابة غير عادية.

الاتجاه الثالث: أما أصحاب الاتجاه الثالث فهم لا ينظرون إلى الضغوط النفسية على أنها مثيـر أو استجابة، ولكنهم ينظرون إليها على أنها علاقة بين الفرد والبيئة هذه العلاقة تتجاوز أو تفـوق إمكانيات الفرد. ويؤكد أصحاب هذا الاتجاه أنه لكي تفهم الضغوط النفسية فنحن نحتاج إلـى أن نعرف كيف يقيم الفرد الموقف بطريقته الخاصة من خلال:

أ- دوافعه وحاجاته.

ب- إمكانيات ومهارات المواجهة الموجودة لدية.

وتخلص الباحثة من خلال إطلاعها على التعريفات السابقة بأن الضغوط هي: حالة ناتجـة عـن إدراك الفرد بأن المواقف الضاغطة الداخلية أو الخارجية التي تواجه، تستلزم قدرات وإمكانيـات تفوق قدراته وإمكاناته، وحدوث استجابات غير مناسبة للتغلب على تلك الضغوط، وما يصـاحب ذلك من اضطرابات في شخصيته.

النظريات المفسرة للضغوط النفسية

نظرية هانز سيلي Hans Selye في التصدي للضغط النفسي: أعراض التكيف العام (The general adaptation syndrom).

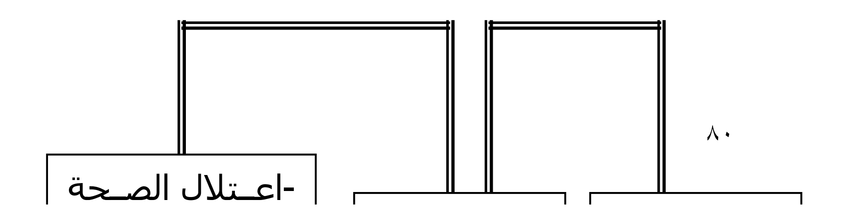
وضع (Hans Selye) في عام ١٩٥٦ و١٩٧٦ نظرية حول رد فعـل الجسـم تحـت تـأثير الضغط النفسي فرأى أن الاستجابة الجسدية تحصل في مراحل رئيسية ثلاثة: مرحلـة الإنـذار، ومرحلة المقاومة، ومرحلة الإنهاك أو (الضني) (ماضي، ١٩٩١، ٢٥٨).

وتمتلك مرحلة الإنذار رد الفعل الأولي للموقف الضاغط عندما يدرك الفرد التهديد الذي يواجهه عن طريق الحواس التي تنتقل منها إشارة عصبية إلى الدماغ وبالتحديد إلى الغدة النخامية وهـذا بدوره يرسل رسائل عصبية وكيميائية للأجهزة المعنية فـي الجسـم، حيـث يفـرز هرمـون الأدرنالين، يزداد التنفس، يزداد السكر والدهون في الدورة الدموية وتشتد العضلات لتهيأ الجسم لعملية المواجهة. وتعرف هذه التغيرات بالاستشارة العامـة (عسـكر، ب ت، ٢٨) وإذا اسـتمر التعرض للوضعية التي تولد الضغط النفسي يدخل الفرد في المرحلة الثانية من أعراض التكيـف العام وهي مرحلة المقاومة. "وتحدث هذه المرحلة عندما يكون التعرض للضاغط متلازمـاً مـع التكيف، وهنا تختفي التغيرات التي ظهرت على الجسم في المرحلة الأولـى وتظهـر تغيـرات واستجابات أخرى تدل على التكيف" (الرشيدي، ١٩٩٩، ٥١).

كما يبدو أن الضاغط ينجز في جزء كبير منه بزيادة إفراز الفص الأمامي للغدة النخامية ولحـاء الغدة الكظرية من الهرمون (ACTH) والكورتين على التوالي وتبرز المرحلة الثالثة إذا اسـتمر التهديد واستنفذت الأعضاء الحيوية قواها اللازمة للصمود، الأمر الذي يؤدي في بعض الحالات المتطرفة إلى الموت.

فعلى سبيل المثال، مع أن الجسم لدية القدرة على التكيف مع الضغط الدم العالي إلا أن اسـتمرار زيادته يؤدي إلى المساهمة في تلف الكبد والقلب، وكما أن هناك أدلة علمية تبـين أن اسـتمرار الضغط يمكن أن يؤدي إلى ضعف جهاز المناعة في الجسم وفي الحالات القصوى إلـى الوفـاة (عسكر، ب.ت، ٢٨) هذا مع العلم بأن يندر ألا يتمكن الشخص من تخفيف الضغط على نفسـه قبل الوصول إلى هذه المرحلة من الإنهاك والضني (ماضي،١٩٩١،٢٦٠).

والشكل التخطيطي (٢) يوضح أطوار الاستجابة للضغط ومظاهرها كما وضعها سيلاي.



نشاط الجهاز
العصبي
السيماثاوي



نظرية التقدير المعرفي لريتشارد لازروس Richard Lazarus

يرى لازورس أنه توجد هناك عمليتان هامتان تحددان المواقف الضاغطة الخاصة بالعلاقة بين الفرد والبيئة هما:

أ- عملية التقدير العقلي المعرفي Cognitive Appraisals.

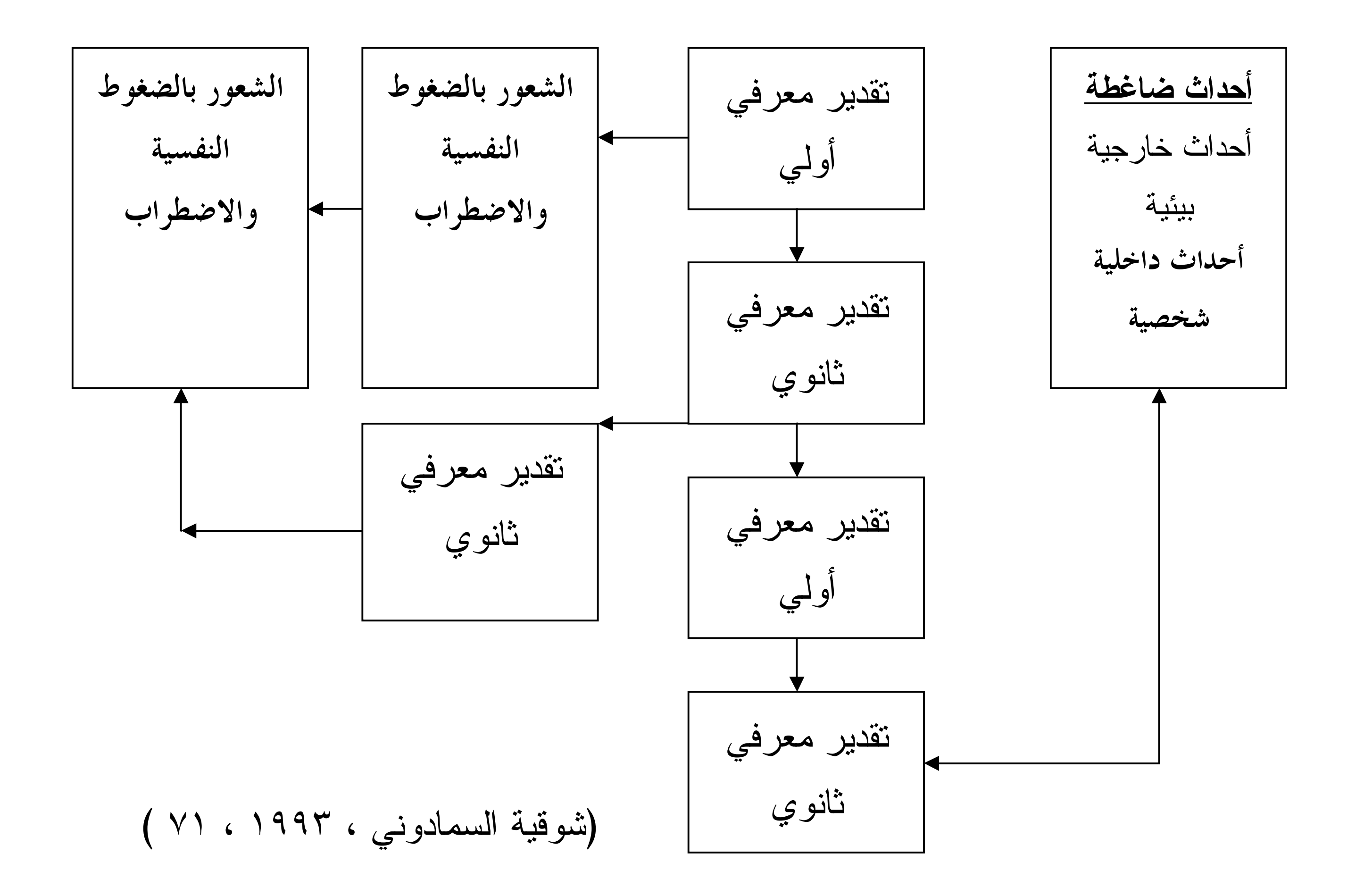
ب- مهارات المواجهة Coping Skills (محمد، ١٩٩٤، ٢٠-٢١).

وتشمل عملية التقدير العقلي المعرفي نوعين أساسيين من التقدير :

١- التقدير الأولي الذي يحكم على الوضعية ما إذا كانت مهددة للفرد الموجود فيها أم لا.

٢- التقدير الثانوي الذي يعمل على تقويم الوسائل البديلة لمواجهة الخطر المدرك. فإذا ما أدركت الوضعية بأنها مهددة لسلامة الشخص وأمنه وراحته ينجم عن ذلك خطتان ممكنتان للمواجهه (أ) المواجهة المباشرة: أي القيام بعمل مباشر لإزالة مصدر التهديد كالقتال، أو الهروب، مع ما يصاحب ذلك من انفعالات سلبية، أو (ب) إعادة سليمة للتقويم حيث يعيد المرء تقدير الوضعية فيرى أنها ليست خطيرة بالدرجة التي حسبها، وبهذا يكون قد خفض من مستوى الحالة في الانفعال السلبي. والانفعال الإيجابي يتبع التقديرات المخلفة للوضعيات التي لا تهدد الفرد بالخطر بما فيها إعادة التقويم السليم وهذا التحليل يشدد على التفاعل بين التقديرات المعرفية والاستجابات الانفعالية (ماضي، ١٩٩١، ٢٥٤).

والشكل التخطيطي (٣) يوضح نظرية لازوس للضغوط النفسية .



(شوقية السمادوني ، ١٩٩٣ ، ٧١)

نظرية سبيلبرجر:

تعتمد هذه النظرية على أساس الإدراك الكلي للموقف وهو يرى أن الضغط يلعب دوراً هاماً في الاختلافات على مستوى الواقع وكل حسب إدراكه للضغط. (بخيت، ١٩٩٤، ٥١). ويربط بين الضغط وقلق الحالة ويعتبر الضغط الناتج عن ضاغط مسبباً لحالة القلق، ويستبعد ذلك عن قلق السمة حيث يكون من سمات شخصية الفرد القلق أصلاً. (الرشيدي، ١٩٩٠، ٤٣) ويؤكد في نظريته عن الضغط والقلق والتعلم على أن النظرية الشاملة يجب أن تأخذ في اعتبارها العوامل التالية:

أ- طبيعة وأهمية الضغط في المواقف المختلفة.

ب- قياس مدى شدة القلق الناجم عن الضغط في المواقف المختلفة.

ج- توفر السلوك المناسب للتغلب على حالات القلق الناتج عن الضغط في مختلف المواقف.

د- توضيح تأثير الدفاعات السيكولوجية التي يستخدمها الأفراد الذين تجري عليهم تجارب التعلم للتخفيف من حالة القلق.

فضلاً عن تحديد القوة النسبية للاستجابات الصحيحة والاتجاه نحو الأخطاء التي تنتج عن التعلم. (بخيت،١٩٩٤، ٥١-٥٢).

نظرية موراي Murray:

تعتبر موراي أن مفهوم الحاجة Need ومفهوم الضغط Press مفهومان أساسيان في فهم الشخصية وتفسير السلوك على اعتبار أن مفهوم الحاجة يمثل المحددات الجوهرية للسلوك، ومفهوم الضغط يمثل المحددات المؤثرة والجوهرية للسلوك في البيئة. (هول وليندزي ، ١٩٧٨) ويعرف الضغط بأنه صفة أو خاصية لموضوع بيئي أو لشخص تيسر أو تعوق جهود الفرد للوصول إلى هدف معين.

ويميز في هذا الصدد بين نوعين من الضغوط هما:

أ- ضغط ألفا Alpha Stress ويشير إلى خصائص الموضوعات والأشخاص ودلالتها كما هي. (هول وليندزي ، ١٩٧٨)

ب–ضغط بيتا Beta Stress ويشير إلى دلالة الموضوعات البيئية والأشخاص كما يدركها الفرد.

ويوضح موراي أن سلوك الفرد يرتبط بالنوع الأول ويؤكد على أن الفرد بخبرته يصل إلى ربط موضوعات معينة بحاجة بعينها ويطلق على هذا مفهوم تكامل الحاجة. أما عندما يحدث التفاعل بين الموقف الحافز والضغط والحاجة الناشطة فهذا ما يعبر عنه بمفهوم الثيما وإذا كان العلماء الآخرون قد اقتصروا على التفسير النظري لموضوع الضغوط فإن موراي قد أضاف إلى ذلك قائمة مختصرة للضغوط اشتملت على:

١- **ضغط نقص التأييد الأسري:**
التنافر الحضاري، التنافر الأسري، التأديب المتصلب ، انفصال الوالدين، غياب أحد الوالدين، مرض أحد الوالدين، تباين الوالدين، دونية أحد الوالدين، الفقر ، عدم الاستقرار المنزلي، وفاة أحد الوالدين.

٢- **ضغط الأخطار والكوارث:** الطبيعة، المرتفعات، المياه، الوحدة والظلام، الجو القاسي، البرق، الحريق، الحوادث، الحيوانات.

٣- ضغط النقص والضياع: في التغذية، في الممتلكات، في الصحة.

٤- ضغط النبذ وعدم الاهتمام والاحتقار.

٥- ضغط الاحتجاز والموضوعات الكابحة.

٦- ضغط الخصوم (الأقران المتنافسين).

٧- ضغط ولادة أشقاء.

٨- ضغط العدوان: سوء المعاملة من جانب الذكر الأكبر أو الأنثى الأكبر سناً، سوء معاملة من جانب الأقران، الأقران المشاغبين.

٩- ضغط السيطرة والقسر والمنع: التأديب، التدريب الديني.

١٠- ضغط العطف على الآخرين (التسامح).

١١- ضغط العطف من الآخرين (طلب الرفق).

١٢- ضغط الانقياد (المدح – التقدير).

١٣- ضغط الانتماء أو الصداقات.

١٤- ضغط الجنس : العرض، الإغراء (الجنس المثلي، الجنس الغيري، الاتصال الجنسي بين الوالدين).

١٥- ضغط المخاتلة والخداع.

١٦- ضغط الدونية: بدنياً، اجتماعياً، فكرياً (الرشيدي ، ١٩٩٩، ٦٦)

التعقيب على النظريات المفسرة للضغوط:

تخلص الباحثة من خلال عرض النظريات السابقة أن الضغط مفهوم أوسع بكثير من أن تحيط به نظرة واحدة، ونكون في حاجة إلى النظريات التي اتخذت من العوامل الفسيولوجية وحدة تفسيرية لها بقدر احتياجنا إلى النظريات التي اتخذت من العوامل النفسية أساساً لتفسير الضغوط والتعرف على ماهيتها وطبيعتها وعلاقتها بغيرها من المفاهيم العلمية الأخرى والتأثيرات التي تحدثها في الإنسان، فإذا كانت نظرية سيلي Selye قد قدمت فهماً يغلب عليه الطابع الفسيولوجي واعتبرت الضغط متغيراً مستقلاً ويكون استجابة لعامل ضاغط ويحدث تغيرات فسيولوجية أي أن "الضغوط تظهر لدى الفرد في حالات الفشل الذي يقابله وخاصة عندما تكون هناك مطالب يعتبرها الشخص ذات أهمية له ولم يستطع تحقيقها فضلاً عن تأكيده على أن الضغوط النفسية ما هي إلا مواقف محبطة تواجه الفرد". (نجيب، ١٩٩٤، ٥٢).

فإن نظرية لازروس ركزت على التقدير العقلي المعرفي للموقف الضاغط ومهارات المواجهة والتفاعل بين التقديرات المعرفية والاستجابات الانفعالية فإذا أدرك الشخص أن الموقف مهدداً لسلامته وأمنه وراحته يعمل مباشرة لإزالة مصدر التهديد ويصاحب ذلك انفعالات سلبية، أما إذا أدرك أن الموقف لا يهدده بالخطر أو أنه ليس خطير بدرجة كبيرة خفض من مستوى حالة الانفعال السلبي. والانفعال الإيجابي يتبع التقديرات المختلفة للمواقف التي لا تهدد الفرد بالخطر. (ماضي، ١٩٩١، ٢٥٤) كما يرى لازروس أنه يمكن التعرف على الشخص الواقع تحت الضغط من خلال مؤشرين هما:

أ- المؤشر الفسيولوجي وهو يشير إلى التغيرات التي نلحظها على الجسم مثل التفاعلات الكيميائية، واضطراب الجهاز العصبي المستقل.

ب- المؤشر السيكولوجي وهو يشير إلى المواقف التي يظهر فيها اضطراب في الانفعالات والوظائف المعرفية. (نجيب، ١٩٩٤، ٥٣).

بينما نظرية سبيلبرجر تركز على المتغيرات المتعلقة بالمواقف الضاغطة وإدراك الفرد لها، وما يترتب عليها من آثار إيجابية أو سلبية، فضلاً عن أن الضغوط النفسية لا تختلف باختلاف الظروف البيئية الاجتماعية التي تؤثر في المطالب، ولكنها تتأثر باختلاف الخبرة والأحوال الجسمية والنفسية التي تؤثر على قدرة الكائن الحي. (نجيب، ١٩٩٤، ٥٢) فقد اعتبر سبيلبرجر الضغط عملية انفعالية تشير إلى تتابع الاستجابات المعرفية السلوكية بشكل ما من الضغوط.

أما موراي فقد قدم فهماً أكثر دينامية حيث تتبع الضغط في البيئة المحيطة بالفرد وهنا فإن الضغط يصبح خاصية لموضوع بيئي أو لشخص يعوق أو يسهل تحقيق هدف ما.

(هول وليندزي ، ١٩٧٨). وتتبعه أيضاً داخل الفرد ذاته. فالحاجة Need تلح على الفرد وطبقاً لشدة توترها فإنها تبحث في البيئة المحيطة عن أشخاص أو موضوعات تكون ذات دلالة خاصة

بإشباعها وترتبط بها ويكون هذا الارتباط ناتج عما يكونه الفرد من تصور وفهم لها . ويكتسب هؤلاء الأشخاص وهذه الموضوعات صفة الضغط إذا أعاقت تحقيق هدف يسعى لتحقيقه . بناء على هذا الفهم فان موراي قسم الضغط إلى ضغط ألفا Alpha وضغط بيتا Beta كما قدم لنا قائمة جامعة بالضغوط (هول وليندزي ، ١٩٨٧)

فالحاجة ضرورية إلى أكثر من نظرية في التعرف على مفهوم الضغط لأن الضغط مفهوم واسع معقد وينتشر على مستويات اجتماعية ونفسية فسيولوجية وثبت أن له تأثيرات على المرض الجسمي ، والعقلي ، والضغط واضطراب النفسي والمزاج المكتئب ، والتكيف الاجتماعي ، والتوافق النفسي ، وهي في المقام الأول تأثيرات نفسية وفسيولوجية .

الآثار التي تترتب على الضغوط لنفسية

أ – الآثار الفسيولوجية :

" عندما يواجه الفرد موقفاً ما مثيراً للضغوط فانه يحدث للجسم بعض التغيرات الفسيولوجية مثل سرعة التنفس ، زيادة معدل ضربات القلب ، حدوث تقلصات في الأوعية الدموية ، ارتفاع ضغط الدم ، وبالإضافة إلى هذه التغيرات الداخلية تحدث بعض التغيرات الخارجية مثل قيام العضلات بفتح مجرى البلعوم والأنف للسماح بدخول المزيد من الهواء للرئتين كما يظهر على الوجه تغيرات تنم عن انفعال قوي ، وأخيرا تحدث بعض الاضطرابات للعمليات الهضمية ثم يجف اللعاب والمخاط . وهكذا فان العلامة المبكرة لتأثير الضغوط والتي تظهر على الفرد هنا هي جفاف الحلق " (محمد ، ١٩٩٤ ، ١٤)

ويوضح هاوس Hass أن الآثار الفسيولوجية للضغوط النفسية الممثلة في اضطراب الجهاز الهضمي إلى جانب نوبات الإسهال والإمساك المزمنة واضطراب الجهاز التنفسي والمتمثل في صعوبة التنفس ، واضطراب الجهاز الدوري والمتمثل في ارتفاع ضغط الدم والصداع النصفي

ولغط القلب الوظيفي ، إضافة إلى إصابات الجلد بالأرتكاريا والأكزيمـا ، والطفـح الجلـدي ، وتضخم الغدة الدرقية والبول والسكري والتهاب المفاصل الروماتزمي والتشنج العضـلي ، ثـم فقدان الشهية العصابي ، والشره والبدانة (نجيب ، ١٩٩٤ ، ٢٤-٢٥)

ب – الآثار النفسية :

وتتضمن التأثيرات النفسية تعب وإرهاق ، وملل ، وانخفاض الميل للعمل والحساسـية والاكتئاب والأرق وانخفاض في تقدير الذات (عربيات ، ١٩٩٤ ، ٧)

ج – الآثار العقلية والمعرفية :

هناك واحدة من اكثر الاستجابات العقلية للضغوط شيوعا وهي تهويل الأحداث أو التأكيد بشدة على النتائج السلبية (محمد ، ١٩٩٤ ، ١٩) والنوع الآخر محاولـة التقليـل مـن شـان الصدمات الحادثة فتكون الاستجابات في شكل أفكار ، كبت ، إزاحة ، وغيرها الكثير من الحيل اللاشعورية الأخرى التي أطلق عيها فرويد اسم ميكانزمات الدفاع . ومـن الآثـار المعرفيـة للضغط نقص مدى الانتباه والتركيز ، وإزدياد اضطراب القدرة على ضبط التفكيـر ، تـدهور الذاكرة ، وكثر النسيان ، زيادة معدل الأخطاء ، وتدهور قوى التنظيم والتخطيط طويل الأمد ، زيادة الاضطرابات الفكرية والوهم .

د – الآثار الاجتماعية

وتتضمن التأثيرات الاجتماعية إنهاء العلاقات الاجتماعية ، والعزلـة ، الانسـحاب ، وانعدام القدرة على قبول وتحمل المسؤولية ، والفشل في والواجبات اليومية والعادية (عربيات ، ١٩٩٤ ، ٧)

هـ– الآثار الانفعالية

الخوف التعلق ، والغضب والعدوان ، والشعور بالحزن والاكتئاب والوحدة النفسية

و – الآثار السلوكية

إن دلائل وعلامات وردود الأفعال الفسيولوجية والانفعالية تجاه المواقف الضاغطة عادة ما تتضح في الاستجابات السلوكية ، وبمعنى أنها تظهر في نظرات الأفراد وأفعالهم وكلامهـم ولمزيد من الوضوح فان الاستجابات السلوكية للضغوط تظهر عندما يحاول الفرد أن يهـرب ، أو يتجنب مصادر الضغوط ، فمثلا نجد أن بعض الأفراد يحجمون عن العمـل ، وان التلميـذ

ينقطع عن المدرسة ، أو يهرب من المنزل وذلك من مسببات الضغوط النفسية وربما نجد أن مشاهد الهروب من الواقف الضاغطة إثارة ومأساوية هو الانتحار ، حيث تشير الإحصاءات إلى أن هناك ما يقرب من عشرة آلاف طالب جامعي في أمريكا يحاولون الانتحار كل عام لأنهم يجدون صعوبة في مواجهه المواقف الضاغطة كالمتطلبات الأكاديمية والضغط الاجتماعية ، والمشاكل المالية وفقدان الدعم الاجتماعي

(محمد ، ١٩٩٤، ٢٥-٢٦ ، عن Nathan .et , 1997)

ومن أمثلة الاستجابات السلوكية للضغط الإفراط في الأكل ، والعدوان ، تزايد مشكلات الكلام المتمثلة في التعلثم والتأتأة والفأفأة وقد يظهر عند أفراد لم تكن لديهم هذه المشكلات ، ونقص الميول والحماس فقد يتخلى الفرد عن أهدافه الحياتية ، وقد يتوقف عن ممارسة هواياته وقد يتخلص من أمتعته وممتلكاته ، ويزداد سوء استخدام العقاقير ، وينخفض مستوى الطاقة وتضطرب عادات النوم ويزداد عدم الاطمئنان والشك في الزملاء والأقارب، وتجاهل المعلومات الجديدة ، توزيع المسئوليات على الآخرين ، حل المشكلات بأسلوب سطحي ، وتبرز الأنماط السلوكية الشاذة التي تتسم بعدم التوقع لا تناسب الموقف (فونتانا ، ١٩٨٩ ، ٢٩-٣٠)

مصادر الضغوط النفسية :

تنشأ الضغوط النفسية من إحباط دافع أو أكثر من الدوافع القوية ، وهو إحباط ينشأ من عقبات مادية أو اجتماعية ، أو اقتصادية أو شخصية أو نتيجة الصراع بين الدوافع والقيم ، غير أن العقاب الخارجية ليست في ذاتها مصادر للإحباط والقلق عند جميع الناس بل يتوقف تأثيرها على وقعها وصداها في النفوس المختلفة ، فالبؤس في ذاته لا يحرك الناس بل الشعور باليأس كذلك الفقر . وبعبارة أخرى ليست المهم هو الموقف الخارجي بل كيفية إدراك الفرد وشعوره به (راجح ، ١٩٨٥ ، ٥٤٨)

ومن المعلوم أن مصادر الضغوط النفسية متنوعة ومتداخلة فقد تمثل البيئة الخارجية مصدر من مصادر الضغوط التي يواجهها الطلبة وتتضمن البيئة المنزلية والبيئة المدرسية والمجتمع بصفة عامة وغالباً ما تكون ضغوطا عامة لكل الناس . أما مصادر الضغط الداخلية فتتضمن عوامل تتعلق بالفرد نفسه وتتضمن تكوينه النفسي وتكوينه العضوي .

ويضيف "هوارد و سكوت " Haward & Scott موضحين أن المثيرات المنشئة للضغوط قد تكون حيوية وكيميائية (جراثيم وتغيرات هرمونية) وقد تكون نفسية (صراعات في الشخصية) أو جسمية (تهديدات خطيرة) أو اجتماعية (الصراع السياسي، صراع النقابات)

(الرشيدي ، ١٩٩٠ ، ٣٧) وصنف شاندلر Shandler 1982 مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة في ثلاث مجالات على النحو التالي :

١. ضغوط نمائية طبيعية مثل الضغط الناتج عن الرغبة في النجاح الأكاديمي.
٢. ضغوط مزمنة مثل المشاكل الأسرية
٣. مشكلات الحياة اليومية بما فيها المشكلات التحصيلية ، وتعامل الأبوين بازدواجية ، وعدم ثبات ، تنافس الأشقاء .

وقد أضاف ايمي ورفاقه .Emee, et ,al, 1979 لهذه المجالات مجال المظهر الجسمي ، ومجال المستقبل المهني ، أما اوميزو (Omizo , 1988) فقد أشار إلى الشعور بالخوف والقلق بالخوف والقلق وقلق الامتحان والخوف من العقاب ، وضغط الرفاق أو عدم تقبلهم .

أما فيلبس (Phillips , 1979) فقد وجد أن مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة في المرحلة الابتدائية العليات تقع في فئتين : مضغوطات أكاديمية لها علاقة بتدني التحصيل في مواد معينة ، وضغوطات اجتماعية مرتبطة بالعلاقة بالرفاق والمعلمين ، والمشاركة في النشاطات الصيفية (داوود حمدي ، ١٩٩٧ ، ٢٥٥) وأشار (١٩٨٦) Flimian إلى وجود **ثلاث مصادر أساسية للضغوط النفسية تتمثل في :**

١. الانزعاج حيث عدم تقبل التلميذ لزملائه وصعوبة قدرته على تكوين أصدقاء ،وصعوبة قدرته على التعلم ، وانخفاض معدل تحصيله الدراسي ، وعدم استغلال وقت الفراغ
٢. المشكلات الدراسية والاجتماعية وتتضمن بعض المشكلات التي يشملها مصدر الانزعاج سالفة الذكر .
٣. العلاقات السيئة وتتمثل في صعوبة التعامل مع المعلم ، والنظام الثابت (الروتين) داخل الفصل ، ومشاعر الوحدة النفسية . (شقير ، ١٩٩٧ ، ٥٦-٥٧)

وقد أجملت رواية دسوقي (١٩٩٥) في دراستها مجموعة من المصادر المسببة للضغوط النفسية وهي المصادر المالية والدراسية والمهنية والأسرية والعلاقات بالآخرين والمصادر الصحية ، وأضافت زينب شقير إلى ما ذكر المصادر الانفعالية والشخصية (شقير ، ١٩٩٧، ٧١)

ووجد سورس وآخرون (Soares & Other , 1992) أن مصادر الضغوط الأكثر تأثيرا على الطلبة الجامعيين كانت المصادر المالية وإدارة الوقت بينما المصادر الداخلية مثل العلاقات الشخصية والانهماك بالذات كانت المصادر الأقل تأثيرا بينما المشاكل اليومية كانت تزيد من ضغوط الحياة التي تبدو كمصادر مميزة للضغط .

حيث أن أحداث الحياه الضاغطة ، واضطراب العلاقات الإنسانية بين الناس ، وبين الزملاء فضلا عن الأقوال التي يكتنفها التهديد تعد مصدراً من مصادر الضغوط النفسية فضلا عن مواقف النبذ والإخفاق .

ويضيف بيكل Beakal عدة مصادر للضغوط النفسية وهي أوقات الفراغ ، الامتحان ، زيادة المسئوليات ، النقد ، والخوف من الفشل (نجيب ، ١٩٩٤ ، ٤٣)

وصنفت نسمة داوود (١٩٩٥) مصادر ضغوط الطلبة ثمان مجالات هي :

- مجال المدرسة والجو الصيفي
- مجال العلاقة بالأبوين
- مجال العلاقة مع المدرسين
- مجال العلاقة مع الزملاء
- مجال الأمور المالية
- مجال العلاقات مع الجنس الآخر
- مجال الانفعالات والمخاوف والمشاعر
- مجال التخطيط للمستقبل

ووجدت أن أهم مصادر الضغوط بالنسبة للطلبة هي المتعلقة بالمدرسة والجو الصيفي والانفعالات والمشاعر وأكثرها أهمية المتعلقة بالأمور المالية وبالعلاقة مع الأبوين .

أما على شعيب (١٩٩٠) وجد أن أكثر مصادر الضغط النفسية التي تبعث على القلق الشديد لدى الطلبة ترجع إلى الخوف من المستقبل ، وما يحمله من تهديد في عدم التعيين لافتقار سوق العمالة سواء بالداخل أو الخارج لاستيعاب هذه الأعداد من الخريجين . وصعوبة صياغة أسئلة الامتحانات وكثرة الواجبات المدرسية ، والضغوط الأسرية .

أما في الدراسة الحالية فقد تم تصنيف مصادر الضغوط إلى سبعة مصادر هي :
ضغوط انفعالية ضغوط اقتصادية ، ضغوط أسرية ، ضغوط اجتماعية ، ضغوط صحية وضغوط دراسة وضغوط شخصية

الشخصية وعلاقتها بالضغوط النفسية

يتأثر تركيب شخصية الفرد بشكل واضح بالعلاقة بين مصادر الضغوط النفسية، ومستويات تلك الضغوط التي يواجهها الفرد، فيبدو أن هناك بعض الأشخاص يتأثرون بشدة بالضغوط النفسية فهم يعانون من بعض الأعراض الوقتية، ولكنهم يواجهون الضغط بمهارة.

وفي الواقع إن كل بعد من أبعاد الشخصية ما هو إلا متصل Continum ذو طرفين، أحد أطراف هذا المتصل عادة ما يكون أكثر عرضة للضغوط النفسية، بينما الطرف الآخر يكون أكثر مقاومة للضغوط النفسية (محمد، ١٩٩٤، ٣٧. عن Frew ١٩٧٧) وقد ساعد البحث في مجال الشخصية على إلقاء الضوء على الأنماط المختلفة للشخصية، وكيفية تأثر هذه الأنماط بالضغوط النفسية في المواقف المختلفة.

الأنماط التي تقترحها "كان وآخرون" (1964, kahn atal:)

لقد وجد "كان وآخرون" أن هناك أربعة أنماط للشخصية تتأثر بالضغوط النفسية بدرجات متفاوتة وهي:

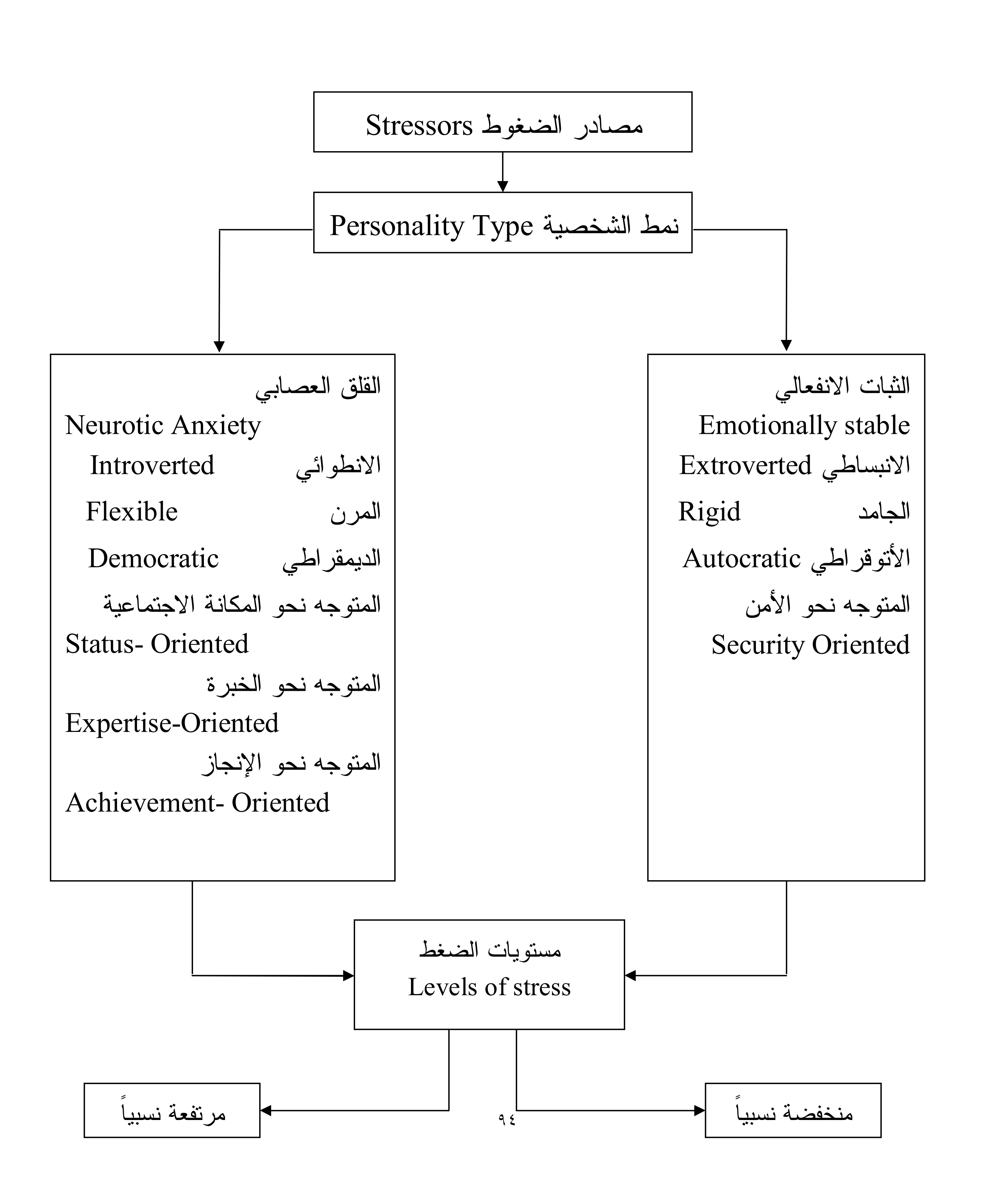
١-النمط الذي يتصف بالقلق العصابي Neurotic Ancxiety Type لقد وجد كان وآخرون أن الأفراد الذين لديهم مستويات عالية من القلق العصابي لديهم قدرة منخفضة على تحمل المواقف الضاغطة عن نظرائهم ذوي الاستقرار الانفعالي.

٢- النمط الذي يتصف بالانبساط الانطواء : Extroversion – Introversion Tyoe
وجد كان وآخرون أن الشخص المنبسط يبدو أن لدية قدرة جيدة على التعامل مع المواقف الضاغطة أفضل من نظيره المنطوي.

٣- النمط الذي يتصف بالمرونة والجمود Flexibility Rigidity Type أوضحت نتائج الدراسات أن ردود أفعال الشخص الذي يتصف بالجمود تجاه المواقف الضاغطة تشبه تماماً تلك التي لدى الشخص الأتوقراطي ويشير كانون إلى أن الأشخاص الذين يتصفون بالديمقراطية يكونوا اكثر عرضة للضغوط من نظرائهم الذين يتصفون بالأتوقراطية

٤- النمط ذو التوجه الدافعي Motivational Orientation type

وجد كان وزملاؤه أن الأشخاص الموجهين نحو تحقيق وضع اجتماعي متميز Status- Oriented وكذلك الأشخاص الموجهين نحو الاطلاع واكتساب الخبرة Expertise Achievement Oriented يتأثرون بشدة بصراع الدور كأحد مصادر الضغوط المختلفة مما يتسبب في إصابة هؤلاء الأفراد بالتوتر والمستويات العالية من الضغوط . ويشير كان وآخرون إلى الأشخاص الموجهين نحو الأمن Security – Oriented يتفاعلون بطرق مختلفة مع المواقف الضاغطة ، وهم لا يظهرون تأثراً ذي دلالة بالضغوط البيئية. (محمد، ١٩٩٤، ٣٧-٣٩ نقلاً عن Frew، ١٩٧٧).


Stressors مصادر الضغوط
Personality Type نمط الشخصية
القلق العصابي
Neurotic Anxiety
Introverted الانطوائي
Flexible المرن
Democratic الديمقراطي
المتوجه نحو المكانة الاجتماعية
Status- Oriented
المتوجه نحو الخبرة
Expertise-Oriented
المتوجه نحو الإنجاز
Achievement- Oriented
الثبات الانفعالي
Emotionally stable
Extroverted الانبساطي
Rigid الجامد
Autocratic الأتوقراطي
المتوجه نحو الأمن
Security Oriented
مستويات الضغط
Levels of stress
مرتفعة نسبياً
منخفضة نسبياً

شكل رقم (٤) يوضح أنماط الشخصية في علاقتها بالضغوط النفسية طبقاً لوجهة نظر "كان وآخرون" Kahm et al. (١٩٦٤)

الأنماط التي يقترحها فريد مان وروز مان Friedman and Rosenman

حدد فريد مان وروزمان Friedman and Rosenman نمطين من أنماط الشخصية يتأثران بشدة الضغوط وهما:

الشخصية ذات النمط "أ" Type “A” Personality

يتصف ذوي النمط "أ" بالتنافس الشديد مع الآخرين، والعدوانية ، وعدم الصبر ، وبالطموح والعمل الشاق والمثابرة تحت ضغط الوقت وبالقيام بعدة أعمال في وقت واحد، بالإضافة إلى كونهم سريعوا الغضب والإثارة. (جودة، ١٩٩٨، ٣١).

وتشير البحوث المعاصرة إلى أن سمة "أ" يمكن تصنيفها إلى عاملين رئيسيين هما: الكفاح للإنجاز (Achievement Striving) ونفاذ الصبر وسرعة الانفعال (Impatience Irritability) (عسكر، ب ت، ١٣٩).

فالأفراد ذووا نمط الشخصية (A) يعانون من الضغط الناتج عن الصراع مع الوقت والأفراد. وبعض الأدلة من الدراسات تشير إلى أن النمط (A) يكون أكثر ميلاً إلى الشعور باليأس والعجز أو التخلي والهرب من الموقف الضاغط أكثر من النمط (B) وبالتالي يظهر على النمط (A) سلوكاً يتصف بالتردد والضعف في اتخاذ القرارات. (السمادوني، ١٩٩٣، ٥٩).

الشخصية ذات النمط "ب" Type B personality

الفرد ذو النمط (ب) من الشخصية الذي يكون في الجانب الآخر أو المعاكس للصفات المذكورة في النمط (A) حيث "يبدي اهتماماً أقل بالوقت، يمارس درجة أعلى من ضبط النفس في التعامل مع الأمور المهنية والحياتية، ويحدد وقتاً للاسترخاء بدون الشعور بالذنب، يتعامل مع الأمور بصورة هادئة وذو شخصية معتدلة" (عسكر ، ب ت، ١٣٧-١٣٨) ويتميز بالصبر والاحتمال إلى حد ما. فالنمط "B" لا يعاني من الضغط الناتج من الصراع مع الوقت أو الأفراد ويتميز بالثقة والهدوء الذي يتيح له العمل باعتدال وبصفة مستقرة ومستمرة. ونتيجة لذلك فإن النمط A تظهر عليه أعراض الضغط البدنية والنفسية بمستويات عالية ويكون أكثر قابلية للتذمر (السمادوني، ١٩٩٣ ،٥٩).

النمط الذي تقترحه سوزان كوباسا Suzann Ckobasa

نمط الشخصية ذات المقدرة الشديدة علي التحمل: Hard Personality فقد وصفته كوباسا بأنه نمط ملتزم Commitment ، متحكم Control ويتصف بالتحدي Challenge ، وقد وجدت كوباسا أن أفراد هذا النمط أكثر قدرة على تحمل الضغوط حيث تنعكس صفة الالتزام في الاندماج الشديد في القيم والأهداف، بينما تتضمن صفة التحكم الإيمان الراسخ بقدرة الفرد على التحكم فيما يواجهه من أحداث، والأخذ بالحلول المباشرة في التعامل مع المشكلات كما تتضمن التحدي نوعاً من التقدير العقلي حيث يعتقد هؤلاء الأفراد أن التغير هو أمر طبيعي يحدث في حياة الفرد بحيث ينظرون له على أنه فرصة للنمو والتقدم أكثر من كونه تهديداً لأمنهم. (محمد ١٩٩٤، ٤٢-٤٣).

وتوصلت كوباسا (Kobasa-1979) إلى أن الأشخاص الأكثر صلابة هم أكثر صموداً ومقاومة وإنجازاً وضبطاً داخلياً وقيادة واقتدار ومبادأة ونشاطاً وواقعية (مخيمر، ١٩٩٧ ،١٠٧) وتشير كوباسا إلى أن مفهوم الصلابة يتشابه مع مفهوم الفاعلية الذاتية Self-Efficacy لباندورا Bandora، ومفهوم التماسCoherence لانتونو فسكي(Antonovsky,1979)

حيث يبرز باندورا Bandora دور الفاعلية الذاتية والتي تنطوي على الثقة بالنفس، وإدراك التحكم وتقييم الفرد لمدى كفايته وفاعليته في مواجهة المواقف بما في ذلك تلك التي بها عناصر من الضغوط والشدة غير المتوقعة . فإدراك الأشخاص لمدى فاعليتهم يؤثر في مدى كفاءة مواجهتهم ومعالجتهم للأحداث. كما ينبئ بمجموعة عريضة من الاستجابات التكيفية بما في ذلك استجابات الصمود في مواجهة الفشل. (سلامة، ١٩٩١، ٤٧٧-٤٧٨).

ويتفق جارميزي ورواتر (Garmesy 1983& Rutter 1990) في التأكيد على دور المتغيرات الشخصية والاجتماعية التي من شأنها التخفف من وقع الأحداث الضاغطة على الجوانب المعرفية والانفعالية والاجتماعية. ومن هذه المتغيرات الواقعية سمات الشخصية للفرد (كتقدير الذات العالي- الاستقلالية- الذكاء- الكفاية والفاعلية). (مخيمر، ١٩٩٧، ١٠٤-١٠٥).

ويتفق الباحثون على أن مفهوم الذات الإيجابي يشكل النواة للشخصية القوية، وبناء على ذلك فقد وجد أن الفرد ذي الدرجة العالية من مفهوم الذات أكثر قدرة على التعامل مع مصادر الضغوط، والتفاعل الإيجابي مع المرض. وهذا يرجع إلى المناعة الإضافية النابعة من الشعور الإيجابي بالنفس (عسكر، ب.ت، ١٤٢-١٤٣).

كذلك تؤكد فولكمان وفريقها البحثي على أهمية دراسة تقدير الذات والشعور بالتمكن Mastery والسيطرة على الحدث، والقيم الدينية والثقة في العلاقات القائمة بين الفرد وذوي الأهمية وذلك عند فحص المتغيرات النفسية الوسيطة بين الظروف الضاغطة ومحصلاتها على التوافق النفسي. (سلامة، ١٩٩١ ،٤٧٨).

وتمت دراسات عديدة حاولت معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية وسمات الشخصية منها دراسة (السيد إبراهيم السمادوني ١٩٩٠، ولطفي إبراهيم ١٩٩٤، وراوية الدسوقي ١٩٩٥، ونسمة داوود ونزيه حمدي ١٩٩٧، وعماد مخيمر، ١٩٩٧) . فيرى إبراهيم السمادوني (١٩٩٠) أن إدراك المتفوقين عقلياً للضغوط يتوقف على خصائصهم الشخصية (تقدير الذات وجهة الضبط ومستوى سمة حالة القلق) ويؤكد لطفي عبد الباسط إبراهيم (١٩٩٤) إلى أن هناك ارتباط سالب بين استراتيجيات تحمل الضغوط وكل من الثقة بالنفس وتقدير الذات، وارتباط موجب بين تلك الاستراتيجيات والعصابية.

كما توصلت راوية الدسوقي (١٩٩٥) إلى أن الأفراد الذين يتسمون بالفاعلية الذاتية العالية أقل تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة مقارنة بالأفراد منخفضي الفاعلية الذاتية الذين يتأثرون بدرجة كبيرة بأحداث الحياة الضاغطة.

وكذلك توصلت نسمة داوود ونزيه حمدي (١٩٩٧) إلى وجود ارتباطات سالبة ذات دلالة بين الدرجة الكلية لمفهوم الذات والدرجة الكلية لمصادر الضغوط النفسية.

كما أكد عماد مخيمر (١٩٩٧) على دور الصلابة النفسية في التخفف من وقع الأحداث الضاغطة والاكتئاب لدى الشاب الجامعي.
وقد وجد سميث Smith ١٩٥٦ أن الصبر على الأزمة أو الضائقة قد أظهر تغيراً دالاً على التحكم الداخلي متبوعاً بتصميم أقوى على تعدى الأزمة والتغلب على العقبات بالجهد والقدرة (محمد، ١٩٩٤، ٤٦) (نقلاً عن سميث ١٩٥٦).

تعقيب عام على الإطار النظري:

من خلال الإطلاع على ما كتب في الأطر النظرية الدينية والنفسية حول الصبر والضغوط النفسية يمكن القول بأن شخصية الفرد لها دور في الاستجابة لمصادر الضغوط، وفي الغالب تعتبر الشخصية عاملاً وسيطاً أو متداخلاً تخفف أو تزيد من وطأة الموقف السلبي على الفرد وفي ضوء اختلاف شخصيات الأفراد فإنهم بالتالي يختلفون في ردود فعلهم للمواقف الضاغطة. فالأشخاص الذين يتسمون بالاستقرار الانفعالي والصبر والتحمل، وضبط النفس والتقدير العالي للذات، الثقة بالنفس والفاعلية الذاتية والتماسك، والصلابة النفسية، والالتزام والتمسك بالقيم الدينية والقدرة على التحكم فيما يواجه الفرد من أحداث والضبط الداخلي، والذكاء والأخذ بالحلول المباشرة في التعامل مع المشكلات، وحسن الإدراك والتقدير العقلي للأحداث والنظر إلى أن التغير الذي يحدث في حياة الفرد هو أمر طبيعي، وأن التغير هو سنة الحياة، وأن الأزمات التي تواجههم تعتبر اختبار لمدى صلابتهم وتحملهم وإيمانهم- يواجهون الضغط بكفاءة عالية لأن هذه الخصائص النفسية من شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة والصبر إحدى الخصائص النفسية التي من شأنها المحافظة على سلامة الأداء النفسي للفرد رغم التعرض لأحداث سلبية ضاغطة فالصبر بمفهومه الإسلامي فعل إيجابي اختياري إرادي على مستوي الوعي لا يعرفه علم النفس الغربي الذي لم يعرف غير الكبت ذلك الفعل السلبي القهري ، و هو فعل لا إرادي على مستوي اللاشعوري . بينما الصبر طريق مجاهدة و ضبط النفس و تقوية الإرادة .

و يعتمد الصبر على دعامتين تقدمانه و تكونان حقيقته هما قوة اليقين و قوة الإرادة و تتضمن الإرادة العقل بالإضافة إلى ما تتضمنه من إقرار العزم على إخراج ما يدور بخلد المرء من أفكار و اتجاهات إلى حيز الواقع العلمي المحسوس في الحياة و ترتكز قوة الإرادة على ثلاث دعائم هي القدرة على قمع الرغبات من جهة ، و القدرة على قمع المخاوف من جهة ثانية و القدرة على قمع الغيظ من جهة ثالثة " . و القمع يختلف عن الكبت فالقمع عملية واعية إرادية بينما الكبت عملية لا إرادية لا شعورية .

و تمثل القدرة على قمع الرغبات ضبط النفس ، و القدرة على قمـع المخـاوف تمثـل الشجاعة ، و القدرة على قمع الغيظ تمثل كظم الغيظ .

و جمع هذه الخصائص النفسية من وسائل تربية الإرادة التي حث الإسلام على التمسـك بها و أضاف العيماري أن من وسائل تربية الإرادة أيضاً كتم البلاء ، و كتم الصدقة كتم السر .
(العيماري ، ١٩٦٦ ، ٤٢ بتصرف)

لأن الإرادة هي التي تحرك السلوك و يتفق ابن القيم و الغزالـى فـي تفسـير الأفعـال بالخواطر التي تحرك الإرادة بالفعل ، فالخاطر يولد فكرة ، و الفكرة تظهر حاجة أو رغبة ، و الحاجة تثير دافعاً و الدافع يحرك سلوكاً أو استجابة أو فعلاً .

و يفترض الغزالي وجود جهازين مسئولين عن أفكارنا و مشاعرنا ، جهاز الإلهامات و يولد الأفكار و مشاعر السعادة ، وجهاز الوساوس و يولد أفكار و مشاعر الشقاء و السخط و التطير و الحقد و الحسد و العداوة و تنمية أفكار و مشاعر السعادة مثل الرضا و التفاؤل و المحبة و التسامح و الألفة و العفو و حسن الظن بالله و بالنفس و الناس و الحيـاة ، فهذه الأفكار و المشاعر أساس الصحة النفسية و مصدر السعادة . فقمع جهاز الوساوس جهـاز اللهامات .

و يجعل الذهن مهيأ لاستقبال أفكار و مشاعر السعادة (الغزالي ،١٩٩٧ ،ج ٣ ، ١١٥)

و افترض علماء المناعة النفسية فـي العصـر الحـديث وجـود جهـاز ب – أ فيتـر A – B.FTTER SYSTEM يتكون من الاعتقادات و الاتجاهات و المشاعر و الآمال و التفكير و الخبرات و الذكريات و يعمل بأربعة أنماط اثنان فنها يولدان أفكار و مشاعر الشقاء و القلق و التوتر هما : النمط الغضوب و تقيم أفكار و مشاعر الغضب و السخط و العجلـة و العـداوة و الحقد . و النمط الئيوس يضم أفكار و مشاعر الذنب و العجـز و الانهزاميـة و اليـأس ، أمـا النمطان الآخران فيولدان أفكار و مشاعر السعادة و هما النمط الصبور

و يضم أفكار التحمل و الصبر و الشجاعة و العفة و الحكمة ، و النمط الود ودود يضم أفكـار التسامح و الرضي و الثقة و التفاؤل و المودة .

و أن ديناميات تصبر النفس يتوقف على إدراك الفرد للمواقف الضاغطة إذا كانت مهددة له أو لا .

تبين مما سبق أن النمط الصبور يتسم بمجموعة من السمات منها التحمل و الصبر و الشجاعة و العفة و الحكمة و التسامح و الرضي و الثقة و التفاؤل و المودة و ضبط النفس و قوة الإرادة و حسن الإدراك و جميعها سمات تعمل على تخفيف الضغوط النفسية .

مما يؤكد دور نمط الشخصية الصبورة في التخفف من الضغوط النفسية .

الفصـــــــل الثالـــث

الدراســــــــات السابقـــــة

- الدراسات السابقة التي لها علاقة بالصبر .
- الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية .
- الدراسات السابقة التي تناولت الصلابة النفسية وعلاقتهـا بالضغوط .
- تعليق على الدراسات السابقة .
- فروض الدراسة .

* * * * *

الدراسات السابقة

قد تعرضت الباحثة للدراسات والبحوث السابقة ، العربية منها والأجنبية التي تتعلق بموضوع الدراسة ، وذلك بغرض الاستفادة منها في الدراسة الحالية .

وقد تم تصنيف الدراسات السابقة إلى ثلاثة أقسام هي :

١- دراسات لها علاقة بالصبر .

٢- الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية .

٣- الدراسات السابقة التي تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط .

وفيما يلي عرض لهذه الدراسات.

أولاً : الدراسات السابقة التي لها علاقة بالصبر

دراسة : أبو مصطفي ، وأبو دف (٢٠٠٠)

بعنوان ممارسة طلاب الجامعة الإسلامية بغزة لبعض الفضائل الخلقية وعلاقتها ببعض المتغيرات .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن درجة ممارسة طلاب الجامعة الإسلامية لبعض الفضائل الخلقية وعلاقتها بمتغير الجنس والكلية والفرقة الدراسية والتقديرات الدراسية .

وتكونت عينة الدراسة من (٢١٠) طالباً وطالبة من طلاب الجامعة الإسلامية المسجلين في الفصل الدراسي الثاني للعام الجامعي(١٩٩٨) .

واستخدم الباحثان مقياس بعض الفضائل الخلقية لدى طلاب الجامعة من إعداد الباحثين .

ولتحليل البيانات إحصائياً استخدم الباحثان المتوسطات الحسابية والنسب المئوية واختبار "ت"

وتوصلت الدراسة إلى النتائج الآتية :

١- أن النسب المئوية لخمس وأربعين فضيلة خلقية عالية حيث تراوحت هذه النسب بين (٦٥,٣٣% و٩٠,٦٧%) وفضيلة واحدة نسبتها متوسطة وهي فضيلة الإيثار . وكانت درجة ممارسة طلاب الجامعة لفضيلة الصبر على ابتلاء الله بنسبة ٧٨,٣٣% أي نسبة عالية .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين في ممارسة (١٤) فضيلة خلقية منها (١٣) فضيلة لصالح الإناث منها فضيلة الصبر على ابتلاء الله . وفضيلة واحدة فقط لصالح الذكور هي عدم القنوط من رحمة الله .

٣- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب كل من الكليات العملية والإنسانية في درجة ممارسة (٤٤) فضيلة خلقية منها فضيلة الصبر على ابتلاء الله.

٤- لا توجد فروق دالة بين الطلاب الحاصلين على تقديرات دراسية (جيد ، جيد جداً ، ممتاز) في درجة ممارسة الفضائل الخلقية .

دراسة : خليفة ، ورضوان (١٩٩٨)

بعنوان "بعض سمات الشخصية المصرية وأبعادها".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن سمات الشخصية المصرية المعاصرة كما يتصورها بعض أفراد المجتمع المصري بأبعادها الأساسية .

وتكونت عينة الدراسة من (١٣١٧) شخصاً من الذكور والإناث من الطلاب الجامعيين والموظفين وأعضاء هيئة التدريس بالجامعة ، يقطنون في أنحاء مختلفة بمدينة القاهرة .

استخدم الباحثان مقياس سمات الشخصية من إعداد الباحثين ويتكون من (١٥٠) سمة واستخدم الباحثان ، التكررات والمتوسطات الحسابية . وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن السمات المميزة للشخصية المصرية والأكثر شيوعاً هي : مرح يحب الفكاهة ، محب لوطنه ، دمه خفيف ، كريم ، يشعر بالانتماء لوطنه ، يحافظ على عاداته وتقاليده ، اجتماعي حمال الهم ، غيور ، متسامح ، مخلص، صبور ، يتحمل المسئولية بالإضافة إلي سمات أخري .

وتبين من خلال هذه الدراسة أن الصبر يعد إحدى السمات الإيجابية التي تتسم بها الشخصية المصرية .

دراسة: الدسوقي والباسل (١٩٩٥)

بعنوان " القيم السائدة لدي معلمات رياض الأطفال وعلاقتها بمستوى مؤهلاتهن"

هدفت الدراسة إلى التعرف على القيم السائدة لدي معلمات رياض الأطفال في محافظة دمياط، ومعرفة التباين في قيم معلمات رياض الأطفال اللاتي حصلن على مؤهل عال ، ومعلمات رياض الأطفال اللاتي حصلن على مؤهل متوسط . وتكونت عينة الدراسة من (٦٠) معلمة ، (٣٠) معلمة بمؤهل جامعي ، (٣٠) معلمة بمؤهل متوسط ،

واستخدم الباحثان تحليل المضمون الذي يستخدم لوصف المحتوى ، وصفاً كمياً وموضوعياً منظماً من خلال الكلمات والجمل التي تعبر بها المعلمات عن أفكارهن ومفاهيمهن ثم تبويبها وتحليلها بأسلوب كمي.

وبعد استخراج القيم من تحليل السير الذاتية ومعرفة التكرارات ثم حساب المتوسطات لكل من العينتين بالنسبة لكل قيمة وكذلك الانحرافات المعيارية كما استخدم اختبار"ت"

وتوصلت نتائج الدراسة إلي :

١) وجود فروق دالة إحصائيا في قيمتي (الطموح والتقدير الاجتماعي) لصالح المعلمات اللاتي حصلن على المؤهل الجامعي

٢) وجود اتفاق في مجموعة من القيم بين المعلمات من العينتين .

٣) وجود أوجه قصور في بعض القيم الهامة الضرورية والتي حصلت على متوسط ضئيل في العينتين ومن هذه القيم الصبر فقد جاءت قيمة الصبر في المركز العشرين لدى عينة المؤهل الجامعي بمتوسط ٠,٥١وفي المركز الرابع عشر لدى عينة المؤهل المتوسط بمتوسط ٠,٦٣ ويفسر الباحثان انخفاض هذه القيمة إلي كثرة المشاكل التي تواجهها الخريجات والتي يصعب التوصل إلى حلول لكثير منها مما جعلهن يقلقن إزاء الأحداث التي تقابلهن ولا يتحملن أخطاء الآخرين وتصرفاتهم .

دراسة : موسى (١٩٩٥)

بعنوان " الديناميات النفسية للشخصية الصبورة."

هدفت الدراسة إلى الكشف عن الديناميات النفسية لبعض الحالات التي تتسم بالصبر ، وحالات أخرى تتسم بالجزع للكشف عن النية النفسية لكليهما، وتقديم تصور مقترح عن برنامج إرشادي ديني للشخص الجزوع .

وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب من طلاب المستوى الأول والثاني الدراسي من تخصصات علمية وأدبية مختلفة بكلية التربية جامعة الملك فيصل في العام الدراسي١٤١٥ هـ ثم اختيار ستة طلاب منهم وفقاً لدرجاتهم على مقياس الخصائص النفسية للشخصية الصبورة

بعد تقنينة (ثلاثة مرتفعو الدرجات على المقياس ، وثلاثة منخفضوا الدرجات علـــى المقيـــاس) للدراسة الإكلينيكية ، تمتد أعمارهم بين (١٨-٢٢) سنة.

- استخدم الباحث مقياس الخصائص النفسية للشخصية الصبورة إعداد الباحث .
- استمارة المقابلة الشخصية : إعداد صلاح مخيمر .
- اختبار مركز الدراسات النفسية الإسقاطى م.د.ن.

توصلت الدراسة إلى أن الديناميات النفسية المميزة للأفراد الذين حصلوا على درجـــات عالية على مقياس الخصائص النفسية للشخصية الصبورة هي الإيمان المطلق بالله ، ووجـــوب العبودية له، وأن الدنيا دار اختبار، وإقرار ما يحله الله، والقدرة على اكتســـاب الخلق،والمـــوت حقيقة حتمية ، والقدرة على الانتظار ، والكياسة ، والمجاهـــدة ، والصـــبر علـــى المعصـــية والصبر البدني والاضطراري ، والبعد عن المعصية ، والطاعـــة لله ، والصـــبر الاختيـــاري وعلى الرغم من أن هذه الديناميات تدل على تماسك البنيان النفسي والصحة النفسية إلا أنـــه ربما يوجد بعض الاضطرابات في هوية الشخصية ،وأخيـــولات لامنطقيـــة ، والتـــأرجح الانفعالي بين السلب والإيجاب .

كما أن الذين حصلوا على درجات منخفضة علـــى مقيـــاس الشخصـــية الصـــبورة يتســـمون بديناميات نفسية مغايرة منها : استشكالات انفعالية ، صراعات وتوترات نفسية ، ورغبـــات جنسية مكبوتة ، وغموض ، وجمود ، مظاهر عدوانية ، وأفكار لا منطقية ، كما تم اقتراح برنامج إرشادي ديني للشخص الجزوع يتضمن(٦) جلسات .

دراسة : مرسي (١٩٨٧)

بعنوان " علاقة سمات الشخصية بمشكلات التوافق والمراهقة "

هدفت الدراسة إلي بحث العلاقة بين مشكلات التوافق وسمات الشخصية عند المراهقين من بين تلاميذ المدارس الثانوية بمدينة الرياض ، وتكونت عينة الدراسة من (١٠٠) طالب من مدرستي الجزيرة والسليمانية الثانوية بمدينة الرياض بالمملكة العربية الســـعودية، تراوحـــت أعمارهم بين (١٦،١٩) سنة تقريباً ، يدرسون في الصفين الثاني والثالـــث الثـــانوي ، اســـتخدم الباحث اختبار التوافق النفسي لهوم . م. بل إعداد د. محمد عثمان نجاتي.

واستبيان الشخصية الذي اقتبس الباحث فقراته من عدد من الاستبيانات الشخصية للأطفـــال الراشدين بعد تجريبها والتحقق من ملاءمتها .

ولتحليل البيانات إحصائيا استخدم الباحث معاملات الارتباط واختبار "ت"

وتوصلت الدراسة إلي النتائج التالية :

١- أن المراهقين أصحاب السمات غير الصحية العالية ؛(القلق ، الاتكالية ، الشعور بالذنب و العداوة) يشكون أكثر من غيرهم من الخلافات الأسرية وسوء العلاقة بين الوالدين والأخوة والإهمال والقسوة وانعدام الثقة بين أفراد أسرهم وغيرها ومن العيوب الجسمية وأمراض الحساسية ، والصداع واضطراب الجهاز الهضمي ، والضعف العام وغيرها ومن قله الأصدقاء، وكثرة التعرض للنقد والإهانة وانصراف الناس عنهم وغيرها. وسرعة الغضب ، والضيق ، والشك ، والنسيان، وأحلام اليقظة ، والمخاوف والتعاسة.

٢- أن مشكلات التوافق لدى المراهقين أصحاب السمات الصحية العالية (الثقة بالنفس ، الدافع للإنجاز ، الاكتفاء الذاتي) أقل من مشكلات التوافق لدى المراهقين أصحاب السمات الصحية المنخفضة .

وترجع قلة مشكلات التوافق لدى المراهقين أصحاب السمات الصحية العالية إلى أن لديهم ثقة في أنفسهم وفي الآخرين ، ولديهم شعور بالكفاءة ، فلا يشعرون بالعجز أمام الصعوبات التي تواجههم ، بل لديهم أمل في النجاح ، وهم واقعيون في طموحاتهم مرنون في أساليب توافقهم قادرون على اتخاذ قراراتهم ، وتحمل مسئولياتهم ، وإذا فشلوا صبروا وثابروا أي أن المراهقين أصحاب السمات الصحية العالية صبورين ومثابرين .

دراسة : العيسوي (١٩٨٦)

بعنوان دراسة ميدانية لسمات لشخصية العربية .

هدفت الدراسة إلي الكشف عن سمات الشخصية العربية وأوزانها النسبية وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) مبحوث من الشباب العربي المثقف .واستخدم الباحث مقياساً من ٥١ سمة من إعداده كأداة للدراسة . وللحصول على وزن كل سمة استخدم الباحث المتوسط الحسابي لكل سمة من السمات من واقع الدرجات التي أعطاها إياها أفراد عينة البحث .

وتوصلت الدراسة إلى أن :-

أكثر السمات قوة ورسوخاً في الشخصية العربية هي المسالمة ، الكرم ، الإيمان ، الشجاعة ، الوطنية ، الانبساط ، الرحمة ، الطموح ، المودة ، الجلد ، العطف ، الحشمة ، سرعة البديهة .

والسمات الأقل وزناً هي الزهد ، النظام ، الدقة ، غض البصر ، الجدية ، السرعة ، التعاون، البر ، الخشوع.

والسمات متوسطة الوزن تمثلت في الصبر ، التحمس ، العدل ، التضحية ، الطهر ، المهارة ، الحكمة ، تحمل المسئولية ، المثابرة ، التفاؤل ، التقوى ، الصراحة ، الوفاء ، الأدب ، الاحترام ، الطاعة ، الحزم، المشاركة ، الوجدانية ، الصدق ، الإحسان ، الأمانة ، الإيثار ، والورع ، قوة الإرادة ، الإخلاص ، الإخاء ، الروية ، و النشاط.

دراسة : ياسين (١٩٨٦)

بعنوان " الشخصية العربية بين السلبية و الإيجابية " دراسة امبريقية سيكولوجية.

وهدفت الدراسة إلى الكشف عن السمات الشائعة للشخصية المصرية واشتملت عينة الدراسة على (٦٠٦) مبحوثاً من الطلاب ،والعمال والفلاحين والموظفين .

واستخدم الباحث استبانة السمات الشخصية ، إعداد الباحث كأداة للدراسة واستخدم الباحث التكررات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية كأساليب إحصائية .

وتوصلت النتائج إلي أن العينات الأربع اتفقت في عدد من السمات الإيجابية وهي : التدين ، والوطنية والصبر والاجتماعية والكرم ، وعلى بعض السمات السلبية منها اللامبالاة والتواكلية والجمود والانفرادية والسلبية .

ثانياً : الدراسات السابقة التي تناولت الضغوط النفسية

دراسة : علي (٢٠٠٠)

بعنوان " المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدى طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم والمقيمين في المدن الجامعية ".

هدفت الدراسة إلي إلقاء الضوء على أهمية المساندة الاجتماعية خاصة مع الأسرة وجماعة الرفاق في تخفيف تأثير الصراعات النفسية التي تواجه طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم، والمقيمين في المدن الجامعية وتساعدهم على المواجهة الإيجابية لأحداث الحياة الضاغطة التي تواجههم في حياتهم الجامعية والتوافق مع الحياة الجامعية.

وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١٠٠) طالباً جامعياً تم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة الأولى تتكون من (٥٠) طالباً جامعياً في الفرق الأربع في مختلف الكليات الجامعية من الطلاب المقيمين مع أسرهم والمدعمين بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم. بينما المجموعة الثانية تكونت من (٥٠) طالباً جامعياً من المقيمين في المدن الجامعية من الفرق الأربع من كليات مختلفة وغير مدعمين بالمساندة الاجتماعية الكاملة من أسرهم.

والأدوات المستخدمة في هذه الدراسة هي :-

١-استبيان المساندة الاجتماعية إعداد ادوين سارسون وآخرون Sarason et.al (١٩٨٣) تعريب وتقنين محمد محروس الشناوي، وسامي أبو بيه.

٢-استبيان مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إعداد ليونارد بون Leonardw.poon (١٩٨٠) تعريب على عبد السلام على.

٣-مقياس التوافق مع الحياة الجامعية إعداد بيكر سريك Paker-Sirky

الأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسة والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت).

وأسفرت الدراسة عن النتائج التالية :-

وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين الأولى والثانية في متغير المساندة الاجتماعية لصالح المجموعة الأولى، كما توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في كل من التفاعل الإيجابي في مواجهة أحداث الحياة والتوافق الأكاديمي والتوافق الشخصي العاطفي والالتزام بتحقيق الأهداف لصالح المجموعة الأولى أما في التفاعل السلبي في مواجهة أحداث الحياة توجد فروق بين المجموعتين ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة الثانية ولا توجد فروق بين المجموعتين في التوافق الاجتماعي .

دراسة: دأندا وآخرون Deanda & et.al (2000)

بعنوان " الضغوط ومصادر الضغوط وأساليب المواجهة لدى طلاب المدارس العليا "

هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغوط لدى طلاب المدارس العليا وأساليب المواجهة المستخدمة لديهم وأثر كل من الجنس والعرق على مصادر الضغوط وأساليب المواجهة .

تكونت عينة الدراسة من (٣٣٣) تلميذ من تلاميذ الصف العاشر والحادي عشر في منطقة لوس أنجلوس واستخدمت استبانه قلق الحالة أو السمة the state trait anxiety inventory واستبانه مصادر الضغوط ، واستبانه استراتيجيات المواجهة .

والأساليب الإحصائية المستخدمة التكرارات والمتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري اختبار " ت "

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :-

١-يعانى التلاميذ من مستويات عالية من القلق تفوق المعايير المحددة لأعمارهم .

كما سجلوا مستويات عالية من الضغط في مصادر الضغوط اليومية وعكست مصادر الضغوط في تكرارها التركيز على مصادر الضغوط المتعلقة بالأهداف والمستقبل تليها مصادر الضغوط التي تتعلق بالمواد الدراسية.

٢-لا يوجد تأثير لاختلاف الجنس على درجة الضغوط النفسية.

وأن الطلاب البيض يعانوا أكثر من الطلاب الأفارقة والأمريكان واللاتين من مصادر الضغوط الشخصية والضغوط المتعلقة بالمدرسة.
وأن الطلاب اللاتين يعانوا من الضغوط العائلية أكثر من نظرائهم في المجموعات العرقية الأخرى.
٣-التكرار في استراتيجيات المواجهة التي استخدمت كانت منخفضة.
واستخدم الذكور استراتيجيات مواجهة متكيفة غالباً أكثر من الإناث بدون اختلافات عرقية أو عائلية.
الاختلافات الجنسية والعرقية كانت موجودة فقط في استراتيجيات المواجهة المتكيفة عند مقارنة مصادر الضغوط واستراتيجيات المواجهة بين الطلاب الذين سجلوا مستويات عالية ومتوسطة من الضغوط وبين الطلاب الذين سجلوا مستويات منخفضة.

دراسة : ندى (١٩٩٨)

بعنوان " مصادر ومستوى الضغط النفسي وعلاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو وكالة الغوث في منطقة نابلس التعليمية ".

هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر ومستوى الضغط النفسي للمعلمين في وكالة الغوث منطقة نابلس التعليمية في ضوء متغيرات الجنس والمؤهل العلمي والعمر .
كما هدفت الدراسة إلى معرفة علاقة الضغط النفسي بالروح المعنوية لديهم ،وفي ضوء معرفة درجة الروح المعنوية بالأبعاد ذات العلاقة معها حسب متغيرات الجنس والمؤهل العلمي والعمر.
وتكونت عينة الدارسات من (١٤٤) معلماً من معلمي مدارس وكالة الغوث في منطقة نابلس .
واستخدم الباحث استبانة من قسمين أحدهما لقياس الضغوط النفسية والأخرى لقياس الروح المعنوية ، إعداد الباحث واستخدم الباحث لتحليل البيانات المتوسطات الحسابية والنسب المئوية ومعاملات الارتباط

وأسفرت نتائج الدراسة عن :-

١-وجود درجة متوسطة من الضغوط النفسية لدى معلمي مدارس وكالة الغوث في منطقة نابلس، حيث وصلت النسبة المئوية للاستجابات (٥٤,٢٣%) .

٢-إن الترتيب التنازلي لمصادر الضغط المؤثر على المعلمين تبعا لدرجتها هي ضغط المدرسة نسبة ٦٤,٤٦ % ضغط العمل ونسبته ٥٦,٧٤ %، عبء الدور وغموضه ونسبته (٦٤,٨ %)، الرضا المهني ونسبة (٣٨,٨٤%) النمط القيادي لمدير المدرسة ونسبته (٣٧,٢%).
٣-عدم وجود تأثير لتغير الجنس والمؤهل العلمي والعمر على كل من مصادر الضغط النفسي والروح المعنوية لدى المعلمين والمعلمات في مدارس وكالة الغوث في منطقة نابلس التعليمية.
٤-وجود علاقة إرتباطية سالبة بين مستوى الضغط النفسي للمعلمين ودرجة الروح المعنوية لديهم.

دراسة : إبراهيم، رشا (١٩٩٨)

بعنوان " الضغوط النفسية وعلاقتها بمستوى الطموح لدى طلبة وطالبات المرحلة الثانوية ".
وهدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين درجة الضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى طلبة وطالبات الصف الثالث الثانوي العام.
الكشف عن أثر درجة الضغوط النفسية والمستوى الاجتماعي والاقتصادي والثقافي للأسرة على مستوى الطموح لدى طلبة وطالبات الصف الثالث الثانوي العام وتتكونت عينة الدراسة من (٤٠٠) طالب وطالبة، (٢٠٠ ذكور) و (٢٠٠ إناث) بالصف الثالث الثانوي العام تم اختيارهم بطريقة عشوائية من مدارس محافظة الإسماعيلية.

واستخدمت الباحثة في دراستها الأدوات التالية :

١- مقياس الضغوط النفسية لطلاب المرحلة الثانوية (إعداد الباحثة).
٢- استبيان مستوى الطموح للراشدين (إعداد : كاميليا عبد الفتاح).
٣- استمارة مستوى اجتماعي – اقتصادي – ثقافي (إعداد سامية القطان)

ولتحليل البيانات إحصائياً استخدمت الباحثة معاملات الارتباط واختبار " ت "و تحليل التباين.

وأسفرت نتائج الدراسة عن :

١- وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية ومستوى الطموح لدى كل من العينة الكلية وعينة الذكور وعينة الإناث.
٢- توجد فروق بين الذكور والإناث ذات دلالة إحصائية في الدرجة الكلية للضغوط النفسية لصالح الإناث.
٣- لا توجد علاقة ارتباط دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للمستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي للأسرة وبين الدرجة الكلية للضغوط النفسية بالنسبة للعينة الكلية وعينة الذكور بينما

توجد علاقة ارتباطيه دالة إحصائياً بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى الإنـــاث وبـــين الدرجة الكلية للمستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي لديهن.

٤- لا يتأثر مستوى الطموح بالمستوى الاجتماعي الاقتصادي في حين أن المستوى الاجتمـــاعي الثقافي يؤثر على مستوى الطموح بالنسبة للذكور والإناث.

٥- يتأثر مستوى الطموح بالدرجة الكلية للمستوى الاجتماعي الاقتصادي الثقافي والدرجة الكلية للضغوط النفسية بمستوى دلالة ٠,٠١% لدى العينة الكلية وعينة الذكور.

دراسة : العارضة (١٩٩٨)

بعنوان " استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المـــدارس الثانويـــة الحكومية في محافظة نابلس ".

هدفت الدراسة إلى التعرف على الاستراتيجيات التي يستخدمها المعلمون في المرحلة الثانوية في محافظة نابلس للتكيف مع الضغوط النفسية التي تواجههم، وتحديد فيما إذا كانت هنـــاك فـــروق ذات دلالة في الاستراتيجيات تعزى لمتغيرات الجنس والمؤهل العلمي والخبرة ومكان العمل.

وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٢٤١) معلماً ومعلمة (١٢٦) معلم، و(١١٥) معلمة، تمثـــل عدداً من المدارس الحكومية في محافظة نابلس. وقد طبق الباحث قائمة اسراتيجيات التكيف مـــع الضغوط النفسية : إعداد الباحث.

ولتحليل البيانات إحصائياً استخدم الباحث المتوسطات الحسابية و النسب المئوية واختبـــار " ت " وتحليل التباين الأحادي.

وقد أشارت نتائج الدراسة إلى ما يلي :-

١- أن استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط كبيـــرة علـــى اســـتراتيجيات حـــل المشكلات، والضبط الذاتي، والبعد الديني وكانت متوسطة على اســـتراتيجيات الانســـحاب، والانعزال، والتدرب على الاسترخاء، والدعم الاجتماعي، ووسائل الدفاع. وكانت قليلة على استرتيجيات التمارين الرياضية والترفيه وبشكل عام فإن استخدام المعلمين للاســـتراتيجيات مجتمعة كانت متوسطة.

٢- لم توجد فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام المعلمين لاستراتيجيات التكيف مع الضغوط النفسية تعزى إلى متغيرات الجنس، ومكان العمل، والمؤهل العلمي والخبرة.

دراسة : شقير، زينب (١٩٩٧)

بعنوان " الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى طالبات الجامعة ".

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي وتأثير كل من نوع الإقامة (داخلية – خارجية) ونوع الدراسة بالكلية على كل من تقدير الطالبات للضغوط النفسية في المواقف الضاغطة المختلفة وتأثيرها على الاحتراق النفسي.

وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٠) طالبة من المستوى الثاني والثالث والرابع بجامعة الملك عبد العزيز بجدة تتراوح أعمارهن من بين (٢٠ – ٢٥) عاماً من كليات خمس الآداب – الإدارة والاقتصاد – الاقتصاد المنزلي – العلوم – الطب جميعهن من السعودية، تمثل مجموعة السكن الداخلي (١٥٠) طالبة والسكن الخارجي (١٥٠) طالبة يقمن مع أسرهن داخل جدة.

واستخدمت الباحثة في دراستها مقياس الضغوط النفسية إعداد الباحثة ومقياس الاحتراق النفسي: إعداد الباحثة.

واستخدمت الأساليب الإحصائية التالية :

معامل ارتباط بيرسون. تحليل التباين ٢×٥ . اختبار توكي للمقارنات المتعددة. اختبار " ت ".

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

١- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الضغوط النفسية والاحتراق النفسي لدى طالبات الجامعة.

٢- لا توجد فروق دالة بين تقديرات طالبات الكليات الخمس على مقياس الضغوط الأسرية والاقتصادية بينما توجد فروق بين تقديراتهن على مقياس الضغوط الدراسية والاجتماعية والانفعالية والشخصية والصحية.

٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الكليات الخمس على مقياس الضغوط الدراسية، الاجتماعية، الانفعالية، الشخصية، الصحية، الضغوط الكلية. فطالبات كلية الطب أكثر تعرضاً للضغوط الدراسية تليها طالبات كلية العلوم ثم طالبات كلية الاقتصاد المنزلي ثم طالبات الإدارة والاقتصاد وأخيراً طالبات كلية الآداب.

٤- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين طالبات الكليات الخمس على مقياس الاحتراق النفسي.

٥- توجد فروق بين تقديرات طالبات الإقامة الخارجية وتقديرات طالبات الإقامة الداخلية ذات دلالة إحصائية على مقياس الضغوط الأسرية لصالح طالبات الإقامة الخارجية.

٦- توجد فروق بين طالبات الإقامة الداخلية وطالبات الإقامة الخارجية في الشعور بالضغط العام لصالح طالبات الإقامة الداخلية.

٧- طالبات الكليات العملية يعانين من ضغوط نفسية أكثر من طالبات الكليات النظرية فكانت طالبات كلية الطب والاقتصاد المنزلي والعلوم يعانين من ضغوط أكثر من طالبات كليات الآداب.

دراسة : داود، وحمدي (١٩٩٧)

بعنوان " العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم ".
وهدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة ومفهوم الذات لديهم، واشتملت الدراسة على عينة قوامها (٣٢٠) طالباً وطالبة من الصفوف السادس حتى العاشر توزعوا في ١٠ شعب نصفها للذكور ونصفها للإناث، اختيرت عشوائياً بواقع شعبة من كل مدرسة من المدارس الحكومية الأساسية في مدينتي عمان والزرقاء.
واستخدم الباحثان قائمة مفهوم الذات التي طورها الكيلاني وعباس (١٩٨١) وقائمة مصادر الضغوط التي طورتها نسيمة داود (١٩٩٥).
وتم إجراء التحليلات الإحصائية باستخدام معاملات الارتباط البسيط وتحليل الانحدار الخطي المتعدد المتدرج.
وأظهرت نتائج الدراسة وجود ارتباطات سالبة ذات دلالة بين الدرجة الكلية لمفهوم الذات وكل من الدرجة الكلية لمصادر الضغوط والدرجات الفرعية لمجالات مصادر الضغط كل على حدة.
وأن مجالات الضغوط المتمثلة في المدرسة والجو الصفي، والعلاقة بين الأبوين والأخوة قد فسرت ٤٣% من التباين في الدرجة الكلية لمفهوم الذات.
وأن الارتباط الذي يفسر أكبر نسبة من التباين المشترك كان بين مجالات المدرسة والجو الصفي، والانفعالات والمشاعر والعلاقة بالأبوين والأخوة من جهة وبعدي الثقة بالنفس، والقدرة العقلية من جهة أخرى حيث فسر هذا الارتباط ما نسبته ٥٥% من التباين المشترك.

دراسة : ستوارت وآخرون Stewart & et.al(١٩٩٧)

بعنوان " منبئات الضغط لدى طلاب سنة أولى طب. دراسة طولية ".
هدفت الدراسة إلى التنبؤ بسمات الطلاب الذين يعانون من ضغوط نفسية وأساليب المواجهة المستخدمة لديهم.
تكونت عينة الدراسة من (١٢١) طالب أعمارهم بين (١٨-٢٣) سنة من طلاب سنة أولى طب في هونج كونج اختبرت مرتين، المرة الأولى قبل بدء التدريب الطبي والمرة الثانية بعد ٨ شهور تقريباً من بداية الدراسة.

استخدمت الدراسة استبيان سمة وحالة القلق ومقياس الاكتئاب واستبيان أساليب مواجهة الضغوط.
الأساليب الإحصائية المستخدمة المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط واختبار "ت".

وتوصلت نتائج الدراسة إلى :-

أن الطلاب الذين بدءوا سنتهم الأولى بمستوى درجات منخفض ، ومعدلات عالية في سمة وحالة القلق والميل المنخفض للتفاؤل والاعتماد على أسلوب المواجهة المتجنب بعد ٨ شهور من الدراسة وجد أن لديهم ارتفاع خطير في تطور أعراض الاكتئاب والقلق.

لكن المجموعة التي زاد اهتمامها بالمنهج والبيئة والمهارات الشخصية والتحمل والوقت وحياتهم خارج مدرسة الطب بمقارنة تقاريرهم في بداية الدراسة وبعد الدراسة بـ ٨ شهور وجد أن زيادة الاهتمام يرتبط بتقليل القلق والاكتئاب وفي كلا الحالتين استخدام استراتيجية المواجهة المتجنبة يزيد من القلق والاكتئاب وفي الحالة الثانية استخدام إستراتيجية المواجهة الفعالة يقلل من القلق والاكتئاب. أي أن زيادة القلق والاكتئاب يزيد من الضغط واستخدام استراتيجية المواجهة المتجنبة.

دراسة : ستوارت وآخرون Stewart & et . al (١٩٩٦)

بعنوان " الضغوط والضعف في طلبة الطب ".

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الضغوط بالضعف في طلبة الطب. وتكونت عينة الدراسة من (١٤٠) طالب في سنة ثانية و(١٣٨) طالب في بداية سنة أولى و(٧٤) طالب في سنة التخرج من كلية الطب في هونج كونج بالصين.

واستخدمت الدراسة مقياس الاكتئاب – ومقياس القلق والتقرير الذاتي

الأساليب الإحصائية المستخدمة المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري ومعاملات الارتباط.

وتوصلت الدراسة إلى أن :

١- الضغوط كانعكاس لدرجات العينة على مقاييس القلق والاكتئاب والتقرير الذاتي كانت عالية.

٢- للاهتمام ببيئة مدرسة الطب والمناهج بالإضافة إلى التحمل والقدرة على النجاح ارتباطات دالة بالاكتئاب والقلق.

٣- فقد التأييد الاجتماعي والإشباع في مصادر الترفيه يرتبط بالقلق.

٤- سمة القلق ترتبط بتطور الضغوط السلبية بينما التفاؤل يقي من تطور الضغوط السلبية.

دراسة : دسوقي (١٩٩٥)

بعنوان " فعالية الذات وعلاقتها بأحداث الحياة الضاغطة وبعض الاضطرابات النفسية لدى المراهقات ".

وهدفت هذه الدراسة إلى استجلاء نوعية التأثيرات المتبادلة بين فاعلية الذات وأحداث الحياة الضاغطة وكل من القلق والاكتئاب لدى المراهقات.

وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٦٠) طالبة من طالبات الفرقة الثانية والثالثة من القسم الأدبي من المدرسة الثانوية بنات بالزقازيق تراوحت أعمارهن ما بين (١٦ – ١٨) عاماً جميعهن مستوى اقتصادي واجتماعي متقارب وكلهن من أسر طبيعة لم ينفصل فيها الوالدين عن بعضهما.

واستخدمت الباحثة في دراستها الأدوات التالية :

١- مقياس الفاعلية العامة للذات إعداد روبرت تيبتون، وأيفرت ورتنختون (١٩٨٤) تعريب وتقنين راوية دسوقي.

٢- مقياس أحداث الحياة الضاغطة إعداد راوية دسوقي (١٩٩١).

٣- قائمة القلق (الحالة / السمة) إعداد سبيليبرجر تعريب أحمد عبد الخالق (١٩٨٤).

٤- مقياس الاكتئاب إعداد غريب عبد الفتاح (١٩٨٥).

واستخدمت معاملات الارتباط واختبار " ت " ومعادلة شافيه كأساليب إحصائية.

وتوصلت الدراسة إلى :-

أن الأفراد الذين يتسمون بالفاعلية الذاتية المرتفعة أقل تأثراً بأحداث الحياة الضاغطة مقارنة بالأفراد منخفضي الفاعلية الذاتية الذين يتأثرون بدرجة كبيرة بأحداث الحياة الضاغطة ويعانون أكثر من كل من القلق والاكتئاب وأن هناك تفاعل بين فاعلية الذات ومستوى أحداث الحياة الضاغطة في تأثيرهما المشترك على القلق والاكتئاب لدى المراهقات.

دراسة : داوود ، نسيمة علي (١٩٩٥)

بعنوان " الضغوط التي يعاني منها طلبة الصفوف من السادس حتى العاشر في المدرسة الأردنية وعلاقاتها بمتغيرات التحصيل الأكاديمي والجنس والصف ".

هدفت هذه الدراسة إلى :

١-التعريف على مصادر الضغوط التي يعاني منها طلبة الصفوف من السادس إلى العاشر الأساسي.

٢-التعرف على علاقة هذه الضغوط بمتغيرات التحصيل الأكاديمى والجنس والصف .

واشتملت عينة الدراسة على (٣٢٠) طالباً وطالبة من الصف السادس حتى الصف العاشر الأساسي ، اختيرت ١٠ شعب بواقع شعبة من كل مدرسة من المدارس الحكومية الأساسية في مدينتى عمان و الزرقاء بطريقة عشوائية واستخدمت الباحثة في دراستها قائمة مصادر الضغوط إعداد الباحثة .والأساليب الإحصائية المستخدمة في هذه الدراسة أسلوب تحليل التباين المتعدد المتغيرات (MANOVA) وتحليل التباين الأحادي واختبار شافية للمقارنات الثنائية ،ومعامل الارتباط البسيط وتحليل الانحدار الخطى المتدرج .

وأظهرت النتائج الدراسة أن أهم الضغوط التي يعانى منها الطلبة هي المتعلقة بالمدرسة والجو الصفي، والانفعالات والمشاعر والمخاوف، وأقلها أهمية المتعلقة بالأمور المالية وبالعلاقة مع الأبوين بينما اعتبرت الضغوط المتعلقة بالمستقبل وبالعلاقة مع الزملاء والمدرسين متوسطة الأهمية، وأنه يوجد أثر لمتغير الجنس والصف والتفاعل بينهما على المتغير التابع وهو مجالات الضغوط كما يوجد ارتباط سالب وذو دلالة بين درجة الطالب على الضغوط ومعدله الدراسى، وقد فسرت مصادرها الضغوط المتعلقة بالمدرسة ٤٣ % من التباين في معدل علامات الطالب.

دراسة محمد :(١٩٩٥)

بعنوان " الفروق الجنسية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة ".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الجنس والعمر على أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة وتكونت عينة الدراسة من (٦٩٤) فرداً (٣٨٤) ذكور، (٣١٠) إناث تراوحت أعمارهم بين (١٤-٣٨) من المراحل التعليمية المختلفة (ماعدا المرحلة الإبتدائية) بالإضافة إلى طلاب الدرسات العليا وعاملين في وظائف متعددة واستخدم الباحث استمارة بيانات تشمل بيانات العمر والجنس والمدرسة و الصف الدراسي أو العمل والمهنة والحالة الاجتماعية، ومهنة الوالد و الوالدة، وعدد أفراد الأسرة وتاريخ التطبيق، ومقياس الأساليب التكيفية مع الأزمات تأليف رودلف موس (١٩٨٨) تعريب شافعي وشعبان(١٩٩٠) وتوصلت نتائج الدراسة إلى :-

١- أنه تتشابة متوسطات الجنسين في استخدام الأساليب الإقدامية والإحجامية

٢- أن العمر يؤثر في استخدام الأفراد لاسلوب التحليل المنطقى والتقيم الإيجابى للموقف الضاغط، وأسلوب البحث عن المساعدة والمعلومات أثناء الموقف الضاغط ، ولايوجد فروق دالة بين المجموعات العمرية في أسلوب حل المشكلة ، والأساليب التكيفية الإحجامية .

٣- أنه لاتوجد فروق جنسية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة .
٤-كما أشارت نتائج الدراسة إلى أنه لايوجد تفاعل بين الجنس والعمرفي تأثيرهما على معظم الاساليب التكيفية .

دراسة : بخيت (١٩٩٤)

بعنوان " الانتماء للمدرسة وعلاقته ببعض الضغوط النفسية لدى أطفال المرحلة الإبتدائية ".
هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الإنتماء المدرسى وكل من الضغوط النفسية والتحصيل الدراسي ، و معرفة مدى الفروق بين الجنسين في الإنتماء والضغوط المدرسية وأجريت الدراسة على عينة قوامها(٣٠٠) تلميذ وتلميذة من بين تلاميذ الصف الخامس الابتدائى من ذوي المستوى التحصيلي المرتفع والمنخفض من الجنسين (ذكور وإناث) من مدارس حكومية، وخاصة وتجريبية .
واستخدمت استبانة الانتماء المدرسي (إعداد بخيت) واستبانة الضغوط الدراسية (إعداد بخيت)
ولتحليل بيانات الدراسة طبقت الإساليب الإحصائية الاتية :
المتوسط الحسابى، اختبار "ت"، تحليل التباين، معامل الارتباط لبيرسون، التحليل العاملي.
كشفت نتائج الدراسة عن :-

١- وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين الانتماء المدرسي والضغوط النفسية والمدرسية.
٢- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ ذوي التحصيل المرتفع والتلاميذ ذوي التحصيل المنخفض في درجة الضغوط لصالح التلاميذ ذوي التحصيل المنخفض.
٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور ، إناث) في استبانه الضغوط النفسية المدرسية وبعض أبعادها ولكن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الجنسين (ذكور ، إناث) في بعد الدروس الخصوصية لصالح الإناث.
٤- عدم وجود فروق ذات دلالة بين تلاميذ المدارس الحكومية والخاصة في درجة الضغوط النفسية المدرسية.
٥- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ المدارس التجريبية وكل من تلاميذ المدارس الحكومية والخاصة في درجة الضغوط النفسية لصالح تلاميذ المدارس التجريبية.
٦- أسفرت الدراسة العاملية عن أن الانتماء يرتبط بالضغوط النفسية وما تتضمنه من مناهج دراسية، علاقة مع الزملاء، دروس خصوصية، الامتحانات.

دراسة : محمد (١٩٩٤)

بعنوان " الضغوط النفسية وعلاقتها بتحقيق الذات ووجهه الضبط لدى عينة من معلمي المرحلة الثانوية ".

وهدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الضغوط النفسية لدى المعلمين وكل من وجهة الضبط وتحقيق الذات ومعرفة هل تتأثر الضغوط النفسية للمعلمين بالجنس ونوع التعليم (عام – فني) وسنوات الخبرة.

وتكونت عينة الدراسة من (٢٧٥) معلماً ومعلمة ممن يعملون بالتعليم الثانوي العام والثانوي الفني من بعض مدارس محافظة القاهرة منهم (١٤٢) معلماً (١٣٣) معلمة قد تراوحت أعمارهم بين (٢٠– ٥٦) سنة.

وأشتملت أدوات الدراسة على :

١– قائمة الضغوط النفسية للمعلمين، إعداد : طلعت منصور وفيولا الببلاوي (١٩٨٩).

٢– اختبار التوجه الشخصي وقياس تحقيق الذات إعداد: شوستروم، تعريب وتقنين طلعت منصور وفيولا الببلاوي (١٩٧٦).

٣– مقياس وجهة الضبط، إعداد: علاء الدين كفافي (١٩٨٢).

٤– اختبارات (T.A.T).

٥– استمارة المقابلة الشخصية، إعداد: صلاح مخيمر.

٦– مقابلات اكلينيكية طليقة.

وقد استخدم الباحث الأساليب التي تحددت بمعاملات الارتباط لبيرسون وتحليل التباين ثلاثي الاتجاه (٢×٢×٣) واختبار " ت " ومدى توكي. وأشارت نتائج الدراسة إلى :

١– أن مجموعة الأفراد ذوي المستويات المنخفضة في الضغوط النفسية كانوا أكثر توجهاً من الناحية الداخلية، في حين أن مجموعة الأفراد ذوي المستويات المرتفعة في الضغوط النفسية كانوا أكثر توجهاً من الناحية الخارجية.

٢– أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الذكور والإناث من المعلمين وذلك في الدرجة الكلية للضغوط النفسية.

٣– وجود علاقة ارتباطية سالبة بين وجهة الضبط الداخلي وبين أبعاد مصادر الضغوط النفسية لدى المعلمين من الجنسين، وإلى وجود علاقة ارتباط موجبة بين وجهة الضبط الخارجي وبين أبعاد مصادر الضغوط النفسية ومظاهر الضغوط النفسية لدى المعلمين من الجنسين.

٤– أن المعلمين الأقل خبرة كانوا أكثر إدراكاً للضغوط النفسية.

دراسة : يوسف (١٩٩٤)

بعنوان " الفروق بين الذكور والإناث في إدراك أحداث الحياة المثيرة للمشقة ".

و هدفت الدراسة إلى المقارنة بين الذكور والإناث في إدراك أحداث الحياة وتقديرهم لهـا فـي ضوء ما تثيرة لهم من مشقة stress وتكونت عينة الدراسـة مـن (٣٨٨) مبحـوث، (٢١٠) ذكور، (١٧٨) إناث يتراوح المدى العمري لهم بين (٢٠ – ٦٠) سنة ويتراوح المستوى التعليمي لهم بين الشهادة الإعدادية وما بعد الدرجة الجامعية الأولى، غالبيتهم من المسلمين والأقلية مـن المسيحين، منهم المتزوجين وغير المتزوجين والمطلقين والأرامل يعملون في مهن مختلفة.

واستخدم الباحث مقياس إعادة التوافق الاجتماعي لهولمزوراهي (١٩٦٧) تعريب الباحث.

ولتحليل البيانات إحصائياً استخدم الباحث المتوسط الحسابي، اختبـار " ت " ومعامـل ارتبـاط الرتب لسبيرمان.

وكشفت نتائج الدراسة عن :

وجود فروق جوهرية في تقدير بعض الأحداث الفردية معظمهـا لصـالح الإنـاث (أي أنهـن أدركنها على أنها أكثر إثارة للمشقة) . كما أن هناك قدراً من التشابه في ترتيب أحداث الحيـاة في العينتين. وتميز الترتيب بصفة عامة بوجود الأحداث السلبية شديدة الوطأة على رأس القائمة.

دراسة عربيات: (١٩٩٤)

بعنوان " مصادر الضغط النفسي لدى المراهقين كما يدركها المراهقون والمعلمون والمرشدون".

هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر الضغط النفسي لدى المراهقين، ومعرفة الفرق بين المراهقين والمرشدين والمراهقين والمعلمات والمراهقات والمرشدات والمراهقات في إدراك مستوى شـدة الضغط النفسي، ومعرفة أثر كل من الجنس والمرحلة الدراسية والتفاعـل بينهمـا علـى شـدة الضغوط النفسية.

وأجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٠٠) طالب وطالبة موزعين بالتساوي بين الذكور والإناث على أربعين مدرسة من مناطق مختلفة في محافظة البقعاء تـم اختيـارهم بطريقـة عشـوائية موزعين بالتساوي على المرحلتين الأساسية والثانوية لتلك المدارس وأفراد عينة الدراسـة مـن المرحلة الأساسية تم اختيارهم من الصفوف الثامن والتاسع والعاشر.

كما شملت العينة (٨٠) معلماً ومعلمة و(٤٠) مرشداً ومرشدة يعملون في نفس المدارس التي تـم اختيارها موزعين بالتساوي بين الذكور والإناث على المدارس التي اختيرت لأغراض الدراسة.

ولتحقيق أهداف الدراسة استخدم اختبار الضغط النفسي للمراهقين (إعـداد الباحـث) بصـورتيه الأولى والثانية حيث تقيس الصورة الأولى شدة الضغوط النفسية فـي حـال حـدوث المصـدر المسبب للضغوط النفسية، والثانية تتألف من نفس العبارات وتقـيس تكـرار حـدوث مصـادر الضغط النفسي لدى المراهقين.

ولتحليل البيانات إحصائياً استخدم اختبار " ت "، وتحليل التباين الثنـائي ٢×٢ وأشـارت نتـائج الدراسة إلى أن مصادر الضغط النفسي الأساسية لدى المراهقين التي إحتلت أولوية الترتيب مـن حيث الشدة هي وفاة أحد الوالدين، وفاة أحد الأخوة، انفصال الوالدين، الفشل فـي الامتحانـات، وقوع خلافات بين الوالدين أما الأحداث التي احتلت ترتيباً متقدماً من حيث التكرار هـي كثـرة الواجبات المدرسية، التعرض للضغط للحصول على علامات عالية.

عدم وجود أي شئ تفعله في وقت الفراغ ، تحيز المعلمين ، المشاركة في أعمال تتعلق بالمنزل وشئون الأسرة . كما أشارت نتائج الدراسة إلى أن الأحداث الضاغطة في الحياة المدرسية هي من مصادر الضغط النفسي لدى المراهقين ومنها المدرسة ، وتحيز المعلمين والعقاب البدني وأن إدراك المعلمين والمرشدين لمستوى الضغط النفسي أقل من مستوي إدراك المراهقين لمستوى الضغط النفسي لديهم بينما لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين تقدير المعلمات والمرشدات وتقدير المراهقات الاناث المستوى الضغط النفسي لدى المراهقات .

وأن الضغط النفسي لدى الإناث أعلى منه لدى الذكور .

وأن الضغط النفسي لدى أفراد المرحلة الثانوية أعلى منه لدى أفراد المرحلة الأساسية لكن الفروق المتعلقة بالمرحلة ليست بقوة الفروق بين الجنسين بينما لا يوجد تأثير للتفاعل بين متغير الجنس والمرحلة الدراسية على درجات أفراد العينة على مقياس الضغط النفسي .

دراسة: الرشيدي (١٩٩٤)

بعنوان " البنية العاملية للحاجات والضغوط النفسية لدى عينة من طلاب الجامعة ".

وهدفت الدراسة إلى الكشف عن التنظيم الذي تنظم فيه الحاجـات والضـغوط النفسـية لتشكل بناء عاملياً يعكس خصائصها لدى عينة من طلاب الجامعة .

وتكونت عينة الدراسة من(١٨٩) طالبا وطالبة(٧٩) طلاب و(١١٠) طالبات من طلاب الفرقـة الثالثة بكلية التربية بكفر الشيخ واستخدم الباحث الأدوات التالية لتحقيق هدف الدراسة.

١–مقياس التفضيل الشخصي إعداد جابر عبد الحميد (١٩٧٣)

٢–أداة قياس الضغوط النفسية إعداد: الباحث

والأسلوب الإحصائي المستخدم في هذه الدراسة هو التحليل العاملي .

وأشارت النتائج الدراسة إلى أن الحاجات والضغوط النفسية قد انتظمت في عوامل عامة عكست خصائصها على النحو التالي:

وجدت عوامل عامة نقية تشبعت عليها بعض الحاجات النفسية ولم تتشبع معها أي من الضغوط النفسية وقد كانت العلاقة بين هذه الحاجات على أساس الصراع Conflect (العامل الأول) وعلى أساس الالتحام Fnsion (العامل الرابع) وعلاقة التبعية Sapsidition (العامل الخامس)

٢-لم توجد عوامل عامة نقية ومستقلة تشبعت عليها الضغوط النفسية

٣-وجدت عوامل عامة ومستقلة وتشبعت عليها بعض الحاجات والضغوط النفسية وعكست خصائص العلاقة بينهما حيث قامت هذه العلاقة على أساس التقابل بين الحاجات والضغوط النفسية(العامل الثانى) وعلى أساس التفاعل بين الضغوط والحاجات في علاقة الثيماThema (العامل الثالث)

دراسة: إبراهيم (١٩٩٤)

بعنوان "عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين"

هدفت الدراسة إلى استكشاف عمليات تحمل الضغوط، وبيان علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية(الثقة بالنفس والعصابية والإنبساطية وتقدير الذات) والتنبؤ ببعض المتغيرات الشخصية التي يمكن اعتبارها مقاومة لضغوط الحياة.

وتكونت عينة الدراسة من(١٩٠) معلماً ومعلمة من مختلف المدارس الإعدادية والثانوية والمعاهد الأزهرية بمحافظة المنوفية في العام الدراسي (٩١-٩٢)

واستخدم الباحث مقياس عمليات تحمل الضغوط إعداد الباحث ، مقياس الثقة بالنفس مقابل الدفاعية إعداد أنور رياض وعبد الرحيم(١٩٨٥) مقياس تقدير الذات للكبار: إعداد: ليلى عبد الحافظ (١٩٨٢) قائمة إيزنك للشخصية لقياس بعدى الإنبساطية والعصابية إعداد: جابر عبد الحميد ومحمد فخر الإسلام (ب-ت)

ولتحليل البيانات إحصائياً استخدم الباحث تحليل التباين الثنائي، معامل الارتباط لبيرسون، تحليل الانحدار التدريجي . **وتوصلت نتائج الدراسة إلى:**

١-عدم وجود أثر دال للجنس أو الفئة العمرية (السن) على عمليات تحمل ومعالجة الضغوط

٢-وجود ارتباط سالب بين إستراتيجيات تحمل الضغوط وكل من الثقة بالنفس وتقدير الذات، ووجود ارتباط موجب بين تلك الإستراتيجيات والعصابية بينما لم تصل معاملات الارتباط إلى حد الدلالة المقبولة إحصائياً بين تلك العمليات الإنبساطية .

٣-أنه يمكن اعتبار تقدير الذات والعصابية متغيران منبئان بعمليات التحمل خاصة العمليات السلوكية الموجهة نحو الانفعال .

لكن النتائج بمجملها تشير إلى أنه لا يمكن التنبؤ بعمليات تحمل الضغوط من خلال متغيرات

الشخصية المتمثلة في الثقة بالنفس والإنبساطية وتقدير الذات

دراسة : أبو سريع ورمضان (١٩٩٣)

بعنوان " الضغط النفسي وعلاقته بالتوافق لدى طلاب الجامعة ".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الضغط النفسي والتوافق لدى طلاب الجامعة. وتكونت عينة الدراسة من(٢٣٦) طالباً وطالبة من طلاب الفرقتين الثانية والرابعة بكلية التربية بنها تخصص الرياضيات واللغة الإنجليزية واستخدم الباحثان المقاييس التالية في جمع البيانات المتعلقة بمتغيري الدراسة وهى:

١-مقياس الضغط النفسي في حياة الطلاب إعداد أبو سريع(١٩٩٣)

٢-مقياس التوافق النفسي إعداد هيو.م. بل لقياس التوافق النفسي لدى طلاب المدارس الثانوية والجامعات تعريب محمد عثمان نجاتى(١٩٦٠) واستخدم الباحثان الأساليب الإحصائية التالية النسب المئوية والتكرارات ، اختبار "ت" ، ومعاملات الارتباط .

وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية:

١- توجد نسب مرتفعة نسبياً من الطلاب الذين يعانون مستويات مرتفعة من الضغط النفسي فقد وصلت نسبة الطلاب الذين يعانون من الضغط النفسي الحاد إلى ١٨,٦% وهى نسبة مرتفعة .

٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات مجموعة الطلاب الذكور وبين متوسط درجات مجموعة الطالبات لصالح مجموعة الطالبات .

٣-توجد علاقة إرتباطية موجبة بين درجات الطلاب على مقياس الضغط النفسي ودرجاتهم علىمقياس التوافق النفسي .

دراسة : سوارس وآخرون soares & et.al (١٩٩٢)

بعنوان " الجنس والفروق الزمنية في تحديد مصادر الضغط ".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر الجنس خلال ثلاث سنوات الدراسة في تحديد مصادر الضغوط.

وشملت عينة الدراسة(٢٠٧) إناث و(١٦٨) ذكور من الطلبة في نهاية سنة أولى ولبداية سنة التخرج لأكثر من ٣ سنوات .

واستخدمت الدراسة استبانه مصادر الضغوط والأساليب الإحصائية المستخدمة النسب المئوية والتكرارات ومعاملات الارتباط

وتوصلت الدراسة إلى أنه:

- يوجد إتفاق في ارتفاع وانخفاض مصادر الضغوط خلال الثلاث سنوات فترة الدراسة .

- أن الاختلاف في الجنس فقط بين الذكور والإناث في درجة الضغوط وليس في نوع الضغوط.
- الاختلافات الزمنية في الأحداث الجارية و أن أعلى مصادر الضغط كان خارجياً أولها الضغوط المالية ثم إدارة الوقت.
- المصادر الداخلية مثل العلاقات الشخصية وانهماك الذات كانت الأنماط الأقل اهتماما.
- المشاكل اليومية تزيد من أنماط الحياة الحالية التي تبدو كمصادر مميز للضغوط.

دراسة : محمد (١٩٩٢)

بعنوان " العلاقة بين أساليب التعامل الإقدامية والإحجامية مع الأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية ".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب التعامل الإقدامية والإحجامية مع المواقف الضاغطة والأزمات والتوافق النفسي وبعض سمات الشخصية.

تكونت عينة الدراسة من(٦٨)طالباً وطالبة من طلاب السنة الأولى بكلية التربية بالفيوم (٢٩) إناث، و(٣٩) ذكور.

ولتحقيق هدف الدارسة تم تطبيق:-

١-مقياس أساليب التعامل مع الأزمات لموس (١٩٨٨) تعريب وتقنين رجب شافعى، ورجب شعبان(١٩٩٠).

٢-مقياس كاليفورنيا ومقياس كومري للشخصية " الصورة ب " أعده للعربية جابر عبد الحميد، ويوسف الشيخ.

الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة معامل الارتباط لبيرسون، وأشارت نتائج الدراسة إلى :

١- أن أساليب التعامل الإقدامية مع الأزمات ترتبط بتوافق الأنثى سواء الشخصي أو الاجتماعي (خاصة التعامل السلوكي) وبشخصيتها.في حين أن هذه العلاقة لم تتضح بنفس الدرجة لدى الذكور، سوى ارتباط أساليب التعامل الإقدامية بسمة النشاط والنظام.
٢- ارتباط أسلوب التعامل الاحجامي بسوء التوافق الشخصي والاجتماعي واضطراب الشخصية لدى الإناث، أما الذكور فيرتبط بسوء التوافق الاجتماعي واضطراب الشخصية فقط.

دراسة زيوريلا وشيدي D. Zurilla & Sheedy (١٩٩١)

بعنوان : العلاقة بين القدرة على حل المشكلة الإجتماعية وتتابع مستوى الضغط النفسي بين طلبة الجامعة .

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين القدرة على حل المشكلة ومستوى الضغط النفسي لدى طلبة الجامعة .

وتكونت عينة الدراسة من (١٢٧) طالباً جامعياً (٥٠ ذكور ، ٧٧ نساء) لم يتخرجوا من المسجلين في قسم علم النفس في مقر الجامعة بنيويورك في الفصل الأول ، متوسط أعمارهم ١٩,٩ سنة

والأدوات التي استخدمت في هذه الدراسة هي :

- بروفيل تخفيض الضغط D.S.P (Lazarus & Flokman 1989)
- استبيان حل المشكلة الاجتماعية SPSI (D'Zurilla et.al)
- قائمة اختبار المشاكل الشخصية PPC

ولتحليل البيانات إحصائيا استخدم تحليل الانحدار التدريجي المتعدد .

وأسفرت نتائج الدراسة عن وجود ارتباط سالب بين القدرة على حل المشكلة ومستوى الضغط النفسي .

أي أنه كلما زادت القدرة على حل المشكلة كلما قل مستوى الضغط، وكلما عجز الطلاب عن حل مشاكلهم كلما ارتفع معدل الضغوط الدراسية والاجتماعية لديهم .

دراسة : سلامة (١٩٩١)

بعنوان " المعاناة الاقتصادية وتقدير الذات والشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة ".

هدفت الدراسة إلى:

١- فحص العلاقة بين إدراك الضغوط الاقتصادية كعامل ضغط نفسي والشعور بالوحدة النفسية لدى مجموعة من طلاب جامعة الزقازيق.

٢- فحص دور تقدير الذات كمتغير نفسي يفترض أن يعدل من وقع الضغوط الاقتصادية على المعاناة النفسية ممثلة في الشعور بالوحدة.

وتكونت عينة الدراسة من (١٣٠) طالباً وطالبة (٦١) ذكور (٦٩) إناث متوسط أعمارهم(١٧-٢٣) عاماً من المقيدين بقسم علم النفس بآداب الزقازيق وطبق على عينة الدراسة استبيان المعاناة الاقتصادية إعداد: ليمبرز وزملاءه (١٩٨٩) تقنين ممدوحة سلامة، ومقياس

روزنبرج لتقدير الذات تعريب ممدوحة سلامة، ومقياس الشعور بالوحدة إعداد: عبد الرقيب البحيري (١٩٨٥).
ولتحليل بيانات الدراسة إحصائياً استخدم اختبار " ت " ومعاملات الارتباط البسيط و الجزئي والمتعدد ، وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة طردية بين درجات المعاناة الاقتصادية ودرجات الشعور بالوحدة ، كما وجدت علاقة بين التقدير السلبي للذات والشعور بالوحدة النفسية، إلا أنه عندما تم عزل تأثير التقدير السلبي للذات عن العلاقة بين الضغوط الاقتصادية والشعور بالوحدة النفسية تراجعت قيمة معامل الارتباط بين المتغيرين بشكل ملحوظ، بينما لم تتغير العلاقة بين التقدير السلبي للذات والشعور بالوحدة النفسية عند عزل معاناة الضغوط الاقتصادية. بمعنى أن تقدير الذات يعدل من العلاقة بين الضغوط الاقتصادية والمعاناة النفسية.

دراسة: شعيب (١٩٩٠)

بعنوان " دراسة لبعض مصادر الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوية العامة ".
هدفت الدراسة إلى التعرف على مصادر الضغط النفسي لدى طلاب الثانوية العامة في مدينة شبين الكوم وأثر كل من الجنس والتخصص على الدرجة الكلية للضغوط النفسية لدى طلاب الثانوية العامة.
وتكونت عينة الدراسة من (١٠٨) طالباً و(١٢٠) طالبة من طلاب الثانوية العامة بمدينة شبين الكوم.
واستخدم مقياس الضغط النفسي إعداد لوبسون " Lobson " (١٩٨٣) تعريب شعيب. ولتحليل البيانات إحصائياً استخدم النسب المئوية والتكرارات، واختبار " ت "، تحليل التباين الأحادي.
وأسفرت نتائج الدراسة عن أن أكثر مصادر الضغط النفسي التي تبعث على القلق الشديد لدى أفراد العينة هي الخوف من المستقبل وما يحمله من تهديد في عدم التعيين ، والمصدر الثاني صعوبة صياغة أسئلة الثانوية العامة. كما توصلت الدراسة إلى وجود فروق جوهرية بين الذكور والإناث في طلاب الثانوية العامة بمدينة شبين الكوم في الضغط النفسي وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين طلاب الشعب الثلاث الأدبي – والعلوم والرياضيات في درجة الضغط النفسي.

دراسة: السمادوني (١٩٩٠)

بعنوان " إدراك المتفوقين عقلياً للضغوط والاحتراق النفسي في داخل الفصل المدرسي وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية والبيئية ".

وتهدف الدراسة إلى التعرف على العوامل النفسية والبيئية التي تسهم بالتنبؤ بالضغوط والاحتراق النفسي داخل حجرة الدراسة.

وأجريت الدراسة على عينة قوامها (١١٣) طالباً متفوقاً (٦٤ ذكور، ٤٩ إناث) بالصف الأول والثاني الثانوي من مدارس الثانوية التابعة لمحافظة الغربية بكفر الزيات ممن لا يقل معامل الذكاء لديهم عن (١٢٠) بعد تطبيق اختبار كاتل للذكاء عليهم.

واستخدمت الدراسة قائمة ضغوط التلميذ: إعداد فيميان (Fimian 1986) تعريب الباحث، وقائمة الاحتراق النفسي للتلميذ: صورة معدلة من الصورة الأولية التي أعدها ماسلاش وجاكسون (1981Maslach & Jakson) تعريب الباحث. واختبار تقدير الذات " إعداد فاروق عبد الفتاح ومحمد دسوقي ".

مقياس الضبط الداخلي – الخارجي للأطفال والمراهقين لنويكي وستر ايكلاند ١٩٧٣ (Nowicki & strickland) تعريب صلاح أبو ناهية واختبار حالة وسمة القلق إعداد سبيلبرجر ورفاقه (1971 Spielberger et.al) تعريب وتقنين عبد الرقيب إبراهيم.

اختبار بيئة الأسرة إعداد (1981 Moss&Moss)، استفتاء بيئة الفصل إعداد فيشر وفيشر (Fisher & Fisher) والأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة هي معامل ارتباط بيرسون، الانحدار المتعدد، التحليل المتدرج. وتوصلت الدراسة إلى النتائج التالية :-

١- يختلف إدراك المتفوقين عقلياً من الذكور للضغوط والاحتراق النفسي داخل حجرة الفصل عن إدراك المتفوقات لها.
٢- يتوقف إدراك المتفوقين عقلياً للضغوط والاحتراق النفسي داخل حجرة الفصل على خصائصهم الشخصية (تقدير الذات – وجهة الضبط – مستوى سمة وحالة القلق).
٣- يتوقف إدراك المتفوقين عقلياً للضغوط والاحتراق النفسي داخل حجرة الفصل على بعض المتغيرات البيئية مثل بيئة الأسرة وبيئة الفصل وحجم الأسرة ومؤهل الوالدين والترتيب الميلادي.
٤- توجد فئة نوعية من المتغيرات الشخصية والنفسية والبيئية تكون منبئة للضغوط داخل حجرة الدراسة هي: حالة القلق، الضبط الداخلي والخارجي، تقدير الذات سمة القلق، الصراع، الاستقلال، المهارات الثقافية والعقلية، وتأييد المعلم، التواد داخل الفصل، مؤهل الأب.
٥- توجد فئة نوعية من المتغيرات الشخصية والنفسية والبيئية تكون منبئة للاحتراق داخل حجرة الدراسة وهي ضغوط التلميذ حالة القلق، تقدير الذات، الضبط الداخلي والخارجي، ضبط الأسرة تأييد المعلم، كفاءة المعلم.

دراسة: ألدوين وريفنسون (Aldwin & Revenson) (1987)

بعنوان "هل التحمل يساعد ؟ اختبار العلاقة بين التحمل والصحة النفسية "

هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين استراتيجيات التحمل الأحــداث الحيــاة الضــاغطة والأعراض النفسية ، والصحة النفسية والتوافق .

وتكونت عينة الدراسة من (٢٩١) من البالغين ، ٦٢% إناث ، ٤٩% متزوجين ، ٨٣% من الشيعة ، ٤٨% بروتستانت ، ٢١% كاثوليك ، ١١% يهود ٤٠% خرجي كلية ، ٥٥% دخلهــم العائلي ٢٥,٠٠٠$ أو أكثر ، ٤٦% يعملون طول الوقت ، تتراوح أعمارهم بين (١٨-٨٤ سنة)

واستخدم الباحثان مقياس التحمل Coping Scale:إعداد Flokman & Lazarus (1985) ومقياس الأعراض السيكولوجية (Langer, 1962) كما طلبا من المفحوصين وصــف معظــم الضغوطات التي واجهتهم خلال الشهر الماضي ، وكيف تعاملوا معها ،
ولتحليل البيانات إحصائيا استخدم الباحثان الإنحدار المتدرج .

وتوصلت الدراسة إلى أن :

١- أثر التحمل يؤثر في الصحة النفسية خاصة في مستوى الأعراض ودرجة الضغط
٢- أن التحمل الموجه نحو المشكلة له أثر إيجابي في تحسين التكيــف وتخفــيض الضــغط خصوصا استراتيجية المواجهة النشطة Instrument Action
٣- أن التحمل الموجه نحو الانفعال له تأثير سلبي على الصحة النفسية .

وأن الذين يعانون من صحة نفسية سيئة يقاسون أكثر من ضغوط الحياة ويتحملون بطرق سيئة التكيف مثل الهروب والاستغراق في أحلام اليقظة .

دراسة: هولهان وموسى Holahan & Moos (1987)

بعنوان " الشخصية والبيئة كعوامل محددة لاستراتيجيات المواجهة ".

هدفت الدراسة إلى الكشف عن أهمية العوامل الديمغرافية (التعليم، الدخل) والشخصية (الثقة بالنفس وعدم الاكتراث) والعوامل البيئية من أحداث الحياة السلبية والدعم العائلي في التنبؤ باستخدام استراتيجيات المواجهة المتجنبة والفعالة في كل من الأسوياء والمرضى.
أجريت الدراسة على عينة قوامها (٤٢٤) من البالغين من الأسوياء والمرضى الذين يتعــالجون من الاكتئاب أحادي القطب.

واستخدم الباحثان الأدوات التالية في الدراسة :

١- سمات الشخصية (الثقة بالنفس ،عدم الاكتراث) إعداد Gongh and Heilbrun (١٩٦٥).
٢- أحداث الحياة السالبة: أخذت من مقياس الصحة وتاريخ الحياة (HDL) إعداد Crokite, Billings, & Finney (١٩٨٣).
٣- المساندة الأسرية: الذي اشتق من مقياس البيئة الأسرية إعداد موس وموس Moss & Moss (١٩٨١).
٤- استراتيجيات المواجهة: إعداد Billing & Moss (١٩٨١).

ولتحليل البيانات إحصائياً استخدمت معاملات الارتباط الجزئي والمتعدد.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى أن :

١- المواجهة المعرفية النشطة ترتبط إيجابياً بالثقة بالنفس والمساندة الأسرية لدى الأسوياء ، وبالثقة بالنفس وعدم الاكتراث والمساندة الأسرية لدى المرضى.
٢- المواجهة السلوكية النشطة ترتبط إيجابياً بمستوى التعليم والثقة بالنفس والمساندة الأسرية لدى عينة الأسوياء، وبكل من الشخصية والمصادر البيئية عند المرضى. بينما ترتبط المواجهة المتجنبة بعوامل شخصية وبيئية أقل في كلا العينتين.
٣- أن المرضى أكثر استخداماً لتحمل المتجنب، وأقل تحكم في كل من المصادر الشخصية والبيئية.

ترتبط استراتيجيات التحمل النشط والمتجنب إيجابياً بأحداث الحياة السالبة .

أي أن الثقة بالنفس والنزعة إلى اللامبالاة وعدم الاكتراث Easy-Joing وتوفر التأييد العائلي وعدم استخدام استراتيجيات التحمل الاحجامية واستخدام الاستراتيجيات الاقدامية يعمل على حماية الأفراد من التبعات السالبة لضغوط الحياة .

دراسة بوناماكي: Punamaki (١٩٨٦)

بعنوان " الضغط النفسي لدى النساء الفلسطينيات خلال الاحتلال الإسرائيلي ".

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير العنف السياسي والعسكري الإسرائيلي على مستوى الضغط النفسي لدى النساء الفلسطينيات في عهد الاحتلال الإسرائيلي، ومعرفة العلاقة بين كل من القدرة على المواجهة، الضبط الداخلي، والتوتر النفسي لدى النساء الفلسطينيات.

وتكونت عينة الدراسة من (١٧٤) امرأة من سكان الضفة الغربية وقطاع غزة، كما اشتملت على عينة ضابطة (مماثلة) تكونت من (٣٥) امرأة فلسطينية من سكان الخط الأخضر (النساء الفلسطينيات اللواتي يعشن داخل حدود إسرائيل منذ عام ١٩٤٨) وبالتالي لا يتعرضن لنفس الضغوط النفسية التي يتعرض لها مجموعة الضفة الغربية وقطاع غزة.

واستخدمت الباحثة الأدوات التالية في دراستها :

١- استبيان لمعرفة مصادر التوتر النفسي: إعداد الباحثة.

٢- استبيان لقياس القلق: إعداد الباحثة.

٣- مقياس روتر لوجهة الضبط Rotter Scale For Locus Of Control.

٤- أداة لقياس ميكانزمات المواجهة: إعداد روتر و رافرتي Rotter & Rafferty.

واستخدمت الباحثة للوصول إلى النتائج المتوسطات الحسابية، الانحراف المعياري، معاملات الارتباط و تحليل التباين.

وتوصلت نتائج الدراسة إلى :

١- أن الضاغط النفسي الفردي الأكثر انتشاراً في الضفة الغربية وقطاع غزة هو عامل المصاعب الاقتصادية يليه في ذلك فرض منع التجول لمدة طويلة، ومضايقة وإرهاب جنود الاحتلال.

٢- أن للعنف السياسي والعسكري تأثير على الصحة النفسية والجسمية لدى النساء الفلسطينيات حيث أدى تعرض النساء الفلسطينيات لأحداث الاحتلال العسكري الصادمة إلى إزدياد ملموس في أعراض الأمراض النفسية التي يعانين منها، وتزايد شعورهن بالقلق والاكتئاب بالإضافة إلى تدني درجة صحتهن العامة.

دراسة: الألفي ، عزة صالح (١٩٨٦)

بعنوان " استخدام العلاج الجماعي لتعديل بعض الحاجات والضغوط لدى الأطفال المحرومين"

هدفت الدراسة إلى الكشف عن مدى فاعلية العلاج الجماعي في تعديل بعض الحاجات والضغوط لدى الأطفال المحرومين .

تكونت عينة الدراسة من(٤٠) طفلاً تتراوح أعمارهم من(١٠-١٣) سنة ممن حرموا الأبوين تضمهم مؤسسة خاصة بهدف رعايتهم وعينة أخرى ضابطة من خارج المؤسسة ممن يعيشون حياة أسرية عادية.

واستخدمت الباحثة الأدوات التالية:

١-اختبار تفهم الموضوع T.A.T

٢-المقابلة الإكلينيكية.

٣-اختبار تكمله الجمل الإسقاطي.

٤-العلاج الجماعي أ-بطريقة المناقشة الجماعية للمشكلات ب-باللعب ج-السيكودرامى

ء- العلاج الجماعي الذي يقوم على التربية الروحية .

واستخدمت الباحثة معادلة K^2 و الوسيط الجمعي كأساليب إحصائية لتحليل بيانات الدراسة.

وتوصلت الدراسة إلى أن:-

١-الطفل المحروم يعانى من الصراع النفسي، وفقدان السند الإنفعالى، وضغط الضياع والشعور بالتعاسة ، وضغط النبذ.

٢-أن العلاج الجماعي أدى إلى أن يشعر كل طفل بأنه ليس وحده البائس والمنبوذ ويمكن أن تزول مشاعر الحرمان باندماجه مع زملائه، كما أن العلاج باللعب يجعل الطفل لا يشعر بالعزلة والنبذ، كما أن العلاج السيكودرامي عن طريق الدور الذي يكون متوافقاً مع حالة الطفل يجعله يتخلص من كثير من ضغوط النبذ والإحساس بالتعاسة.

أما العلاج الذي كان قوامه إزكاء القيم الروحية فقد كان نتائجه عظيمة الأثر في نفوس هذه العينة وأن القيم الروحية كانت كملجأ لمقاومة الضغوط التي تعرضوا لها والتي أدت إلى الشعور بالحرمان.

ثالثاً : الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية وعلاقتها بالضغوط

دراسة جيرسون Gerson: (١٩٩٨)

بعنوان " العلاقة بين الصلابة ومهارات المواجهة و الضغوط بين الطلاب الخريجين ".

هدفت الدراسة إلى بيان العلاقة بين الصلابة ومهارات المواجهة والضغوط لدى الطلاب الخريجين .

وذلك على عينة قوامها (١٠١) من الطلاب الخريجين في قسم علم النفس من مدرسة أميدوسترن للخريجين .

وطبق عليهم المسح الديمغرافي واختبار الشخصية الصورة II (PVS-II) واستبيان استجابة المواجهة (CRT) واستبيان الضغوط اليومية (DSI) ، مقياس الصلابة النفسية .

وتوصلت نتائج الدراسة إلي :

١. وجود علاقة سالبة بين الصلابة والضغوط حيث وجد أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغط أنها أقل ضغطاً من هؤلاء الطلاب الذين لم يحصلوا على درجة عالية في الصلابة .
٢. أن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فعالية وتأثير من هؤلاء الطلاب الذين حصلوا على درجات صلابة منخفضة وأن الطالبات حصلن على درجات أعلى في الصلابة من الطلاب الذكور وأن الطلاب الذين اعتبروا الوضع المالي لديهم جيد حصلوا على درجات صلابة أكبر من هؤلاء الذين اعتبروا وضعهم المالي ضعيف .

٣. أن الطلاب البيض مستوى الضغط لديهم أقل من الطلاب الأقلية .وأن الطلاب العاملين أكثر ضغطاً من الطلاب غير العاملين

٤. أن الضغوط ترتبط إيجابياً بمهارات المواجهة التالية ، التحليل المنطقي ، التجنب المعرفي القبول والاستسلام والتفريغ الانفعالي . وأن العمر يرتبط إيجابياً بمهارة المواجهة البحث عن الإرشاد والدعم ، كما توصلت الدراسة إلي أن الصلابة الكلية والتجنب المعرفي والتحليل المنطقي منبئات هامة للضغوط.

دراسة: مخيمر (١٩٩٧)

بعنوان " الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى الشباب الجامعي "

هدفت الدراسة إلي بيان دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التخفف من الأثر الناتج عن ضغوط الحياة وأعراض الاكتئاب لدى طلبة الجامعة .

وتكونت عينة الدراسة من(٧٥) ذكور و(٩٦) إناث ، تتراوح أعمارهم بين (١٩-٢٤) عاماً من طلاب الفرقتين الثالثة والرابعة بكليات الآداب والعلوم والتربية بجامعة الزقازيق.

واستخدم الباحث استبيان الصلابة النفسية :إعداد الباحث ومقياس الإمداد بالعلاقات الاجتماعية: إعداد ترنر وآخرون (١٩٨٣ Turner,et.al)

تعريب وتقنية محروس الشناوي محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٤) .

ومقياس بيك للاكتئاب :إعداد غريب عبد الفتاح غريب (١٩٨٥) .

ولتحليل البيانات إحصائياً استخدم الباحث معامل الارتباط لبيرسون، ومعامل الارتباط البسيط والجزئي ، واختبار "ت"

وتوصلت نتائج الدراسة إلي :

١- وجود فروق دالة إحصائيا بين متوسط درجات الذكور والإناث في الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية والضغوط والاكتئاب لصالح الذكور في الصلابة النفسية وإدراك الضغوط ، لصالح الإناث في المساندة الاجتماعية ، وعدم وجود فروق بين الجنسين في الاكتئاب .

٢-وجود ارتباط موجب دال إحصائياً بين إدراك أحداث الحياة الضاغطة والاكتئاب لدى كل من الذكور والإناث وأن معامل الارتباط بين أحداث الحياة الضاغطة و الاكتئاب أقوى لدى الإناث

٣-وجود ارتباط طردي مباشر بين أحداث الحياة الضاغطة وبين الاكتئاب لدى كل من الذكور والإناث وعند العزل الإحصائي لتأثير الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية عن العلاقة بين إدراك الضغوط وأعراض الاكتئاب تناقصت قيمة معامل الارتباط مما يشير إلى دور الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية في التخفيف من وقع الأحداث الضاغطة وأعراض الاكتئاب .

دراسة: كولينز (١٩٩٢) : Collins

بعنوان الصلابة النفسية كمصدر لمقاومة الضغوط."

هدفت الدراسة إلى التعرف على صفات الشخصية للمراهقين لفهم كيف أن بعض الأشخاص يتمتعون في مرحلة عدم الاتزان بالمقدرة على تغيير مهارتهم لتساعدهم على احتواء أي تغيير في ظروفهم الاجتماعية ، كما هدفت إلي قياس تأثيرات الضغوط والصلابة النفسية لدى المراهقين ، وتكونت عينة الدراسة من الشباب الذين تتراوح أعمارهم بين (١١-١٦) سنة وعددهم (٢٢٣)

وتم تطبيق مقياس الصلابة النفسية للمراهقين .

واستخدم الباحث الأساليب الإحصائية الآتية :- التحليل العاملي، اختيار "ت" ، الانحدار المتدرج

وتوصلت نتائج الدراسة إلي:

أن الصلابة النفسية عملت كحاجز مخفف من تأثيرات الضغوط كما أثرت مباشرة بالتنبؤ بالانحرافات السلوكية مثل (الاتجاه نحو الانحراف الاجتماعي ، الكبت ، التمرد)

كما أنبأت على ردود الفعل الإيجابية نحو الاكتئاب والخلافات العائلية وعلاوة على ذلك فقد كان لعامل الجنس أهمية أيضاً كمتغير للتنبؤ بالسلوك المتوافق وكانت العلاقة سلبية بين عامل الجنس والتوافق السلوكي . وأشارت النتائج إلى أن الذكور أكثر ميلاً نحو

الانحراف الاجتماعي والتمرد والكبت من الإناث ، مم يدل على أن كل من المتغيرات العمر وعامل الجنس والرغبة الاجتماعية مهمة لأخذها في الاعتبار في تصوير برامج الدعم التي تعد للمراهقين .

تعليق على الدراسات السابقة

أولاً : الدراسات التي لها علاقة بالصبر :

من خلال إطلاع الباحثة على هذه الدراسات توصلت إلى ما يلي :

١- من حيث الأهداف :

هدفت الدراسات السابقة إلى الكشف عن سمات الشخصية العربية و المسلمة منها دراسة خليفة ، و رضوان (١٩٩٨) ، و دراسة العيسوي (١٩٨٦) و دراسة ياسين (١٩٨٦) و اعتبرت هذه الدراسات أن الصبر سمة من السمات الايجابية للشخصية العربية و المسلمة ، كما اعتبرت دراسة مرسي (١٩٨٧) أن الصبر سمة إيجابية لدي المراهقين أصحاب السمات الصحية العالية تقلل من مشكلات التوافق لديهم .

و بعضها هدف إلى التعرف على درجة ممارسة بعض الفضائل الخلقية من بين هـذه الفضائل الصبر مثل دراسة أبو مصطفي و أبو دف (٢٠٠٠) أو الكشف عـن القـيم السائدة لدي فئة معينة مثل دراسة الدسوقي و الباسل (١٩٩٥).

بينما هدفت دراسة موسى (١٩٩٥) إلى الكشف عن الديناميات النفسـية للشخصـية الصبورة و الشخصية الجزوعة .

٢- **من حيث العينة :**

لاحظت الباحثة أن العينة تنوعت في الدراسات السابقة حيث طبقت بعض الدراسات على الطلاب و الطالبات في مراحل تعليمية مختلفة ، و بعضها طبق على فئات من مسـتويات ثقافية ومهنية و عمريه و جنسية مختلفة .

٣- **المقاييس المستخدمة :**

تنوعت المقايس المستخدمة في الدراسات السابقة ، فاستخدم ياسين (١٩٨٦) اسـتبانة السمات الشخصية إعداد الباحث ، و استخدم عيسوي مقياساً من (٥١ سمة)من إعداده و استخدم ، موسى (١٩٨٧) استبانة الشخصية الذي اقتـبس الباحـث فقراتـه مـن الإستبانة الشخصية للأطفال الراشدين بعد تجريبها و التحقق من ملائمها بينما اسـتخدم موسى (١٩٩٥) مقياس الخصائص النفسية للشخصية الصبورة اعداد الباحث و استمارة المقابلة الشخصية اعداد صلاح مخيمر ، و اختبار مركز الدراسات النفسية الاسـقاطي م . د . ت .

و استخدام الدسوقي و الباسل تحليل المضمون ، كما استخدام خليفة و رضوان (١٩٩٨) مقياس سمات الشخصية من اعداد الباحثين .

و في دراسة أبو مصطفي ، و أبو دف (٢٠٠٠) استخدام مقياس بعض الفضائل الخلقية لدي طلاب الجامعة من إعداد الباحثين .

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الدراسات أساليب إحصائية متعددة منها . المتوسطات الحسابية ، و النسب المئوية ، و اختبار "ت" – التحليل العاملي .

النتائج

١- بينت الدراسات السابقة أن الصبر سمة إيجابية من سمات الشخصية العربية

و المسلمة مثل دراسة كل من ياسين (١٩٨٦) ، و العيســوي (١٩٨٦) و خليفة و رضوان (١٩٩٨) .

٢- أن درجة ممارسة طلاب الجامعة الاسلامية بغزة لفضيلة الصبر على ابتلاء الله كانت بنسبة ٧٨,٣٣ % أي بنسبة عالية . دراسة أبــو مصــطفي و أبــو دف (٢٠٠٠)

٣- وجود قصور في بعض القيم الهامة و الضرورية من هــذه القــيم الصــبر و يفســر الباحث انخفاض هذه القيمة إلى كثرة المشاكل التي تواجه الخريجات و التي يصعب التوصل إلى حلول لكثير منها مما جعلهن يقلقن إزاء الأحــداث التــي تقــابلهن و لا يتحملن أخطاء الآخرين و تصرفاتهم . دراسة الدسوقي و الباسل (١٩٩٥)

٤- قلة مشكلات التوافق لدى المراهقين أصحاب السمات الصحية العالية (الثقة بالنفس ، الدافع للإنجاز ، الاكتفاء الذاتي) لأنهم يتسمون بالصبر و المثابرة (دراسة مرسى ١٩٨٧)

٥- الأِشخاص الصبورين يتسمون بديناميات نفسية تدل على تماسك البنيان النفسي و الصحة النفسية إلا أنه ربما يوجد لديهم بعض الاضطرابات في هوية الشخصية ، بينما الأشخاص الجزوعين يتميزون بصراعات و توترات نفسية و عدوانية و أفكار لا منطقية و استشكالات انفاعلية و غموض و جمود ، دراسة موسى (١٩٩٥) .

من خلال هذه الدراسات استفادت الباحثة في تصميم أداة لقياس الشخصية الصبورة ، و تحديد الأسلوب الإحصائي المستخدم في قياس صدق و ثبات الأداة .

ثانياً : الدراسات التي تناولت الضغوط النفسية

من خلال إطلاع الباحثة على هذه الدراسات توصلت إلى ما يلي :

١- من حيث الأهداف :

هدفت بعض الدراسات السابقة إلى الكشف عن أساليب التخفف من الضغوط و مواجهتها مثل دراسة الألفي ، عزة صالح (١٩٨٦) التي هدفت إلى الكشف عن فاعلية العلاج الجماعي في تعديل بعض الحاجات و الضغوط لدي الأطفال المحرومين .

كما هدفت دراسة هولهان و موسى Holahan & Moos (١٩٨٧) إلى الكشف عن العوامل الديمغرافية و الشخصية (الثقة بالنفس و عدم الإكثرات) و العوامل البيئية و أثرها في أحداث الحياة السلبية و الدعم الاجتماعي و استخدام استراتيجيات المواجهة المتجنبة و الفعالة في كل من الأسوياء و المرضى .

و هدفت دراسة على (٢٠٠٠) إلى إلقاء الضوء على أهمية المساندة الاجتماعية في التخفف من الضغوط النفسية .

كما هدفت بعض الدراسات إلى معرفة العلاقة بين الضغوط النفسية و متغيرات أخري مثل علاقة الضغوط بمفهوم الذات دراسة داوود ، حمدى (١٩٩٧) . و علاقة الضغوط بفاعلية الذات . دراسة دسوقي (١٩٩٥) و علاقة الضغوط بتحقيق الذات و وجهة الضبط دراسة محمد (١٩٩٤) ، علاقة الضغوط النفسية بالاحتراق النفسي لدي طالبات الجامعة . دراسة شقير ، زينب (١٩٩٧) .

مصادر الضغط النفسي و علاقتها بالروح المعنوية و الجنس و المؤهل العلمي و العمر دراسة ندى (١٩٩٨) و الضغط النفسي و علاقته بالتوافق دراسة أبو سريع و رمضان (١٩٩٣) ، و علاقة الضغط النفسي بتقدير الذات . دراسة سلامة (١٩٩١) . كما هدفت دراسة بوناماكي Punamaki (١٩٨٦) إلى التعرف على الضغط النفسي لدي النساء الفلسطينيات خلال الاحتلال الإسرائيلي .

بينما هدفت دراسة رشا إبراهيم (١٩٩٨) إلى التعرف على علاقة الضغوط بمستوى الطموح و هدفت دراسة بخيت (١٩٩٤) إلى معرفة العلاقة بين الانتماء للمدرسة و بعض الضغوط النفسية لدي أطفال المدرسة الابتدائية ، كما هدفت دراسة ستوارت و آخرون (stewart & et al) (١٩٩٦) للتعرف إلى علاقة الضغوط بالتحصيل الأكاديمي و الجنس و الصف .

كما هدفت دراسة السمادوني (١٩٩٠) إلى بيان علاقة الضغوط و الاحتراق النفسي ببعض المتغيرات النفسية و البيئية . بينما هدفت دراسة الرشيدي (١٩٩٤) إلى الكشف عن البنية العاملية للحاجات و الضغوط النفسية لدي طلبة الجامعة .

و هناك دراسات هدفت إلى الكشف عن العلاقة بين أساليب التعامل الإقدامية و الإحجامية مع المواقف الضاغطة و الأزمات و التوافق النفسي و بعض سمات الشخصية . دراسة محمد (١٩٩٢)

و هناك دراسات هدفت إلى استكشاف عمليات تحمل الضغوط و علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية دراسة ابراهيم (١٩٩٤)

كما هدفت دراسة محمد (١٩٩٥) إلى التعرف على الفروق بين الجنسين في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة ، و أضاف العارضة (١٩٩٨) متغيرات أخري بالإضافة للجنس المؤهل العلمي ، و الخبرة و مكان العمل .

كما هدفت دراسة أخرى إلى التنبؤ بسمات الطلاب الذين يعانون من ضغوط نفسية و أساليب المواجهة لديهم .

من حيث العينة :

لاحظت الباحثة أن العينة تنوعت في الدراسات السابقة حيث طبقت بعض الدراسات على الطلاب و الطالبات في مراحل تعليمية مختلفة و بعضها طبق على فئات من مستويات ثقافية و مهنية و عمرية و جنسية و دينية مختلفة .

المقاييس المستخدمة :

تنوعت المقايس المستخدمة في الدراسات السابقة ، فكانت معظمها مقاييس لقياس الضغوط من إعداد الباحثين فاستخدمت بوناماكي punamaki (١٩٨٦) استبيان مصادر الضغط النفسي إعداد الباحثة ، و استخدم هولهان و موسى (١٩٨٧) Holahan an & Moss مقياس أحداث الحياة السابقة ، و مقياس إستراتيجيات المواجهة إعداد Billing & Moss (١٩٨١) ، و استخدم أبو سريع ، و رمضان مقياس الضغط النفسي في حياة الطلاب إعداد أبو سريع (١٩٩٣) ، بينما استخدمت ندى (١٩٩٨) استبانة من قسمين أحدهما لقياس الضغوط و الأخرى لقياس الروح المعنوية ، إعداد الباحثة و استخدمت رشا (١٩٩٨) مقياس الضغوط النفسية لدى طلاب الثانوية إعداد الباحثة . و استخدمت زينب شقير (١٩٩٧) مقياس الضغوط النفسية إعداد الباحثة . بينما استخدمت سلامة (١٩٩١) استبانه المعاناة الاقتصادية إعداد ليمبرز و زملائه . و مقياس الشعور بالوحدة إعداد رقيب البحيرى (١٩٨٥) كما استخدم محمد (١٩٩٤) قائمة الضغوط النفسية للمعلمين إعداد طلعت منصور و فيولا الببلاوي (١٩٨٩) كما استخدمت راوية الدسوقي مقياس أحداث الحياة الضاغطة إعداد الباحثة (١٩٩١) .

و استخدم داوود ، و حمدي (١٩٩١) قائمة مصادر الضغوط التي طورتها نسيمة داوود (١٩٩٥) ، و استخدام الرشيدي (١٩٩٤) أداة مقياس الضغوط إعداد الباحث .

و استخدم على (٢٠٠٠) استبيان مواجهة أحداث الحياة الضاغطة إعـداد ليونـاردوبون Leonard w.poon (١٩٨٠) تعريب على عبد السلام علي .

كما استخدم السماروني (١٩٩٠) قائمة ضغوط التلميذ إعداد فيميـان (Fimian (1986

كما استخدم ستوارت و آخـرون ((stewart & et .al) اسـتبيان أسـاليب مواجهـة الضغوط . و استخدم العارضة (١٩٩٨) استراتيجيات التكيف مع الضغوط إعداد الباحث

و استخدم شعيب مقياس الضغط النفسي إعـداد لوبسـون Lobson (١٩٨٣) تعريـب شعيب .

و استخدام عربيات (١٩٩٤) اختبار الضغط النفسي للمراهقين . إعداد الباحث و اسـتخدام يوسف (١٩٩٤) مقياس إعادة التوافق الاجتماعي لهـولمز وراهـي (١٩١٧) تعريـب الباحث ، و استخدام بخيت (١٩٩٤) استبانه الضغوط الدراسية إعداد بخيب . و اسـتخدام محمد (١٩٩٥ ، ١٩٩٢) مقياس أساليب التكيف مع الأزمات تأليف رودلف موس (١٩٨٨)تعريب شافعي و شعبان (١٩٩٠)

و استخدم إبراهيم (١٩٩٤) مقياس عمليات تحمل الضغوط إعـداد الباحـث . و اسـتخدم سوارس و آخرون . Soares & etal (١٩٩٢) استبانة مصادر الضـغوط و اسـتبانة استراتيجيات المواجهة .

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الدراسات السابقة أساليب إحصائية متعددة منها اختبـار " ت " ، تحليـل التبـاين الأحادي و الثنائي و المتعدد ، و تحليـل الانحـدار التـدريجي ، و معادلـة شـافية ، K^2 المتوسطات الحسابية ، و الانحراف المعياري ، و معامل ارتباط الرتب لسبيرمان ، و معامل الارتباط لبيرسون ، التحليل العاملي .

من خلال هذه الدراسات استفادت الباحثة في تصميم أداة لدراسة الضـغوط النفسـية لـدى طالبات الجامعة و تحديد الأسلوب الإحصائي المستخدم .

النتائـــج

بينت نتائج الدراسات السابقة :

١. أن القيم الروحية كانت كملجأ لمقاومة الضغوط التي تعرض لها الأطفال و التي أدت إلى الشعور بالحرمان (الألفى ، غزة صالح ، ١٩٩٦) .

٢. تعرض النساء الفلسطينيات لأحداث الاحتلال العسكري يزيد من الضبط الداخلي لديهن و لاسيما في السيطرة على الوضع السياسي . كما استخدمت النساء النشاط السياسي و الاجتماعي كأسلوب للتغلب على مصادر الضغوط و أن الضاغط النفسي الوحيد الأكثر انتشاراً في الضفة و غزة و هو عامل المصاعب الاقتصادية يليه فرض منع التجول لمدة طويلة و مضايقة و إرهاب جنود الاحتلال (بوناماكي puramaki ١٩٨٦)

٣. ترتبط استراتيجيات التحمل النشط إيجابياً بأحداث الحياة السالبة لدي الأسوياء ، و تعمل الثقة بالنفس ، و النزعة إلى اللامبالاة ، و عدم الاكتراث ، و توفر التأييد العائلي و عدم استخدام استراتيجيات التحمل الاحجامية و استخدام الإستراتيجيات الإقداميه يعمل على حماية الأفراد من التبعات السالبة لضغوط الحياة (Holahan & Moos ، ١٩٨٧) .

٤. توجد فروق في مستوى الضغوط النفسية بين الذكور و الإناث لصالح الإناث دراسة آندا و آخرون (٢٠٠٠) ، دراسة رشا إبراهيم ١٩٩٨) ، دراسة شعيب (١٩٩٠) دراسة سوارس و آخرون (١٩٩٢) ، دراسة يوسف (١٩٩٤) ، دراسة أبو سريع و رمضان (١٩٩٣) . بينما بينت دراسات أخري أنه لا توجد فروق بين متوسطات الذكور و الإناث على مقياس الضغوط دراسة محمد (١٩٩٤)

٥. توجد علاقة ارتباطيه بين درجات الطلاب على مقياس الضغط النفسي و مقياس التوافق النفسي . (أبو سريع ، ١٩٩٣)

٦. عدم وجود أثر دال للجنس أو الفئة العمريه على عمليات تحمل و معالجة الضغوط ووجود ارتباط سالب بين استراتيجيات تحمل الضغوط و كل من الثقة بالنفس و تقدير الذات ووجود ارتباط موجب بين تلك الاستراتيجيات و العصابية (إبراهيم ، ١٩٩٧) .

٧. وجود فروق في درجة الضغوط النفسية بين تلاميذ المدارس التجريبية و الحكومية و الخاصة لصالح تلاميذ المدارس التجريبية (بخيت ، ١٩٩٤).

٨. لا يوجد أثر لتفاعل العمر و الجنس في تأثيرهما على معظم الأساليب التكيفية .
(محمد ، ١٩٩٥)

٩. يوجد أثر لمتغير الجنس و الصف و التفاعل بينها على مجالات الضغوط النفسية .
(داوود نسيمة ١٩٩٥) .

١٠. أن الأفراد الذين يتسمون بالفاعلية الذاتية المرتفعة أقل تأثيراً بأحداث الحيـاة مـن الأفراد الذين يتسمون بفاعلية ذاتية منخفضة (دسوقي ، راوية ، ١٩٩٥) .

١١. القلق يرتبط بتطور الضغوط السلبية بينما التفاؤل يقي من تطور الضغوط السلبية
(stewert & et.al ، ١٩٩٦) .

١٢. لا تتأثر استراتيجيات التكيف مع الضغوط بالجنس أو مكان العمل أو المؤهل العلمي أو الخبرة (العارضة ، ١٩٩٨)

١٣. وجود علاقة ارتباطية سالبة بين مستوى الضغوط و الروح المعنوية
(ندى ، ١٩٩٨)

ثالثاً : الدراسات التي تناولت الصلابة النفسية و علاقتها بالضغوط .

من خلال إطلاع الباحثة على هذه الدراسات توصلت إلى ما يلي :

١- من حيث الأهداف :

هدفت الدراسات إلى بيان دور الصلابة النفسية في تخفيف تأثير الضغوط النفسية دراسة (جيرسون Gerson (١٩٩٨) و مخيمر (١٩٩٧) كولينز Collins (١٩٩٢)

٢- من حيث العينة :

تكونت عينة الدراسة من الطلاب الخريجين في دراسة (جيرسـون Gerson ١٩٩٨) و من طلاب الفريقين الثالثة و الرابعة دراسة مخيمر(١٩٩٧) و من المراهقين الذين تتراوح أعمارهم بين (١١- ١٦) دراسة كولينز Collins (١٩٩٢)

المقاييس المستخدمة :

استخدمت الدراسات مقياس الصلابة النفسية إعداد الباحث كل من دراسة جيرسون Gerso

(١٩٩٨) و دراسة مخيمر (١٩٩٧) و مقياس الصلابة للمراهقين كولينز Collins (١٩٩٢)

المعالجات الإحصائية :

استخدمت الدراسات أساليب احصائية متعددة مثل معـاملات الارتبـاط – معامـل ارتبـاط بيرسون و اختبار t-Test (جيرسون Gerson ١٩٩٨)

كما استخدم مخيمر (١٩٩٧) أسلوب معامل الارتباط لبيرسون – معامل الارتباط البسيط و الجزئي ، و اختبار t-Test و استخدم كولينز Collins (١٩٩٢) أسلوب التحليل العاملي و اختبار t-Test و الانحدار المتدرج .

النتائج :

توصلت الدراسات إلى النتائج التالية :

١) للصلابة النفسية دور في التخفف من وقع الأحداث الضاغطة مخيمر (١٩٩٧) كولينز Collins (١٩٩٢) جيرسون Gerson (١٩٩٨)

٢) الطالبات حصلن على درجات أعلى في الصلابة من الذكور(جيرسون Gerson ١٩٩٨)

٣) توصل مخيمر (١٩٩٧) إلى أن هناك فروق بين الجنسين فـي الصـلابة و المسـاندة الاجتماعية و الضغط و الاكتئاب و كانت الفروق لصالح الذكور في الصـلابة و إدراك الضغوط ، و لصالح الإناث في المساندة الاجتماعية مخيمر (١٩٩٧)

٤) الصلابة النفسية و التجنب المعرفي و التحليل المنطقي منبئات هامة للضـغوط Gerson(١٩٩٨)

و استفادت الباحثة من هذه الدراسات في تحديد الأساليب الإحصائية التي استخدمت في هذه الدراسة و صياغة فروض الدراسة .

رابعاً : علاقة الدراسات السابقة بالدراسة الحالية

من خلال اساعراض الدراسات السابقة فقد اتفقت هذه الدراسى مع الدراسات السابقة في :

١- أنها تمثل حلقة لسلسلة الدراسات التى تهتم بدراسة أثر الخصائص الشخصية في التخفيف من الضغوط النفسية كدراسة (مخيمر ١٩٩٧) و دراسة كولينز Collins (١٩٩٢) و دراسة جيرسون Gerson (١٩٩٨) و دراسة ابراهيم (١٩٩٤) و دراسة راوية دسوقي(١٩٩٥) و دراسة محمد (١٩٩٤) .

٢- استخدام بعض المعالجات الاحصائية كمعامل الإرتباط و اختبار "ت " مثل دراسة راوية دسوقى (١٩٩٥) و تحليل التباين الثنائي و المتعدد مثل دراسة زينب شقير (١٩٩٨) و دراسة عربيات (١٩٩٤)

٣- اتباع أسلوب التحليل العاملي في إيجاد صدق الأداة المستخدمة في هذه الدراسة يتفق مع دراسة موسى (١٩٩٥) .

٤- حساب معامل الاتساق الداخلي للأدوات حسب معادلة ألفا كرونباخ يتفق مع دراسة نسيمة داوود (١٩٨٥)

لكن هذه الدراسة تختلف عن الدراسات السابقة في .

١- أن كل دراسة من الدراسات تناولت سمة أو أكثر من سمات الشخصية التي لها دور في التخفيف من الضغوط النفسية لكن الدراسة الحالية تناولت دراسة أنماط الشخصية الصبورة (النمط الصبور و النمط الجزوع) و علاقتها بالضغوط النفسية ، و يشمل نمط الشخصية الصبورة مجمعة من السمات مثل (الشجاعة ، قوة الإرادة ، كظم الغيظ كتم السر ، ضبط النفس ، بعد النظر) بينما يشمل النمط الجزوع لسمات معاكسة لنمط الشخصية الصبورة أي أنه لم يكن في حدود علم الباحثة أي دراسة تبحث في أنماط الشخصية الصبورة و علاقتها بالضغوط النفسية و إتصار الدراسة على الطالبات فقط .

٢- المتغيرات التي تناولتها الباحثة مجتمعة لم تتناولها أي دراسة من الدراسات السابقة .

٣- اهتمت بعض الدراسات السابقة في إيجاد أثر التفاعلات بين متغيراتها و مستوي الضغوط النفسية مثل دراسة (دسوقى ، راوية ١٩٩٥) و دراسة (داوود ، نسيمة

١٩٩٥) بينما اهتمت الدراسة الحالية بإيجاد أثر التفاعل بين المستوي الدراسي و التخصص و التقدير الدراسي على نمط الشخصية الصبورة .

٤- كما تختلف هذه الدراسة عن الدراسات السابقة في كونها أجريت على البيئة الفاسطينية حيث تعتبر الأولى من نوعها في هذا المجال .

و بناء على أوجه الإتفاق و الإختلاف قد قامت الباحثة بإجراء هذه الدراسة على عينة من طالبات الجامعة الإسلامية بغزة بإستخدام استبانة الشخصية الصبورة ، و استبانة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة اللتان تم تصميمهما من قبل الباحثة و ذلك من أجل الوصول إلى أهداف الدراسة .

فروض الدراسة :

١. لا توجد فروق دلالة إحصائياً في مستوي بين الضغوط النفسية متوسط درجات الطالبات من الفئة العليا و قريناتها من الطالبات من الفئة الدنيا على استبانة الشخصية الصبورة .
٢. لا توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزي إلى المستوي الدراسي .
٣. لا توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التخصص (علمي – نظري) .
٤. لا توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التقدير الدراسي (متفوقات ومتأخرات) .
٥. لا توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التفاعل بين المستوى الدراسي والتخصص .
٦. لا توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التفاعل بين المستوى الدراسي والتقدير الدراسي .
٧. لا توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التفاعل بين التخصص والتقدير الدراسي .
٨. لا توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التفاعل بين المستوى الدراسي والتخصص والتقدير الدراسي .
٩. لا توجد علاقة بين عوامل الشخصية الصبورة و الضغوط النفسية .

الفصل الرابع

إجـــــراءات الدراســــــة الميدانيـــة

أولاً: منهج الدراسة.

ثانياً: وصف مجتمع الدراسة.

ثالثاً: وصف عينة الدراسة.

رابعاً: أدوات القياس المستخدمة في الدراسة.

خامساً: خطوات الدراسة.

سادساً: المعالجات الإحصائية.

الطريقة والإجراءات :

يتناول هذا الفصل منهجية البحث ، ومجتمع الدراسة ، والعينة التي تم تطبيق الدراسة عليها كذلك تناول كلاً من أدوات الدراسة وخطواتها والمعالجة الإحصائية وفيما يلي وصف هذه العناصر :-

أولا: منهج الدراسة :

المنهج الوصفي التحليلي ، وهو المنهج الذي يحاول الإجابة على السؤال الأساسي في العلم (ماذا)؟ أي ما هي طبيعة الظاهرة موضع البحث ويشمل ذلك تحليل بنيتها ، وبيان العلاقات بين مكوناتها ومعنى ذلك أن الوصف يهتم أساساً بالوحدات أو الشروط أو العلاقات أو الفئات (التصنيفات) أو الأنساق التي توجد بالفعل، ويشمل ذلك الآراء حولها والاتجاهات إزاءها، وكذلك العمليات التي تتضمنها و الآثار التي تحدثها و المتجهات التي تتفرع إليه .
(أبو حطب ، وصادق ،١٩٩١، ١٠٤-١٠٥).

ثانيا : مجتمع الدراسة :

يشمل طالبات الجامعة الإسلامية بغزة المسجلات للفصل الثاني من العام الدراسي ٢٠٠٠-٢٠٠١ في المستويين الأول والرابع ، والموزعات على الكليات الثماني في الجامعة الإسلامية بغزة البالغ عددهن (٢٥٦١) طالبة ملحق رقم (١).

ثالثا : عينة الدراسة :

١- العينة الاستطلاعية :

استخدمت الدراسة الحالية عينة استطلاعية قوامها ١٦٠ طالبة من طالبـات المسـتويين الأول والرابع في الجامعة الإسلامية ، تم اختيارها بطريقة عشوائية.

وهدفت الدراسة الاستطلاعية إلى التأكد من ثبات وصدق الأداتـين وبنـاء بعـض الأبعـاد السيكومترية لها وحصلت الدراسة على (١٤٨) استبانة صالحة للتحليل .

٢- العينة الفعلية:

تم اختيار عينة عشوائية طبقية من طالبات المسـتويين الأول والرابـع فـي الجامعـة الإسلامية من جميع التخصصات بنسبة ٢٠% من المجتمع الأصلي الذي يتكون مـن (٢٥١٦) طالبة منهن (١٨١٦) طالبة مستوى أول و(٧٤٥) طالبة مستوى رابع ممن تتراوح أعمـارهن بين(١٧-٢٤)عاما فبلغت عينة الدراسة (٥١٣) طالبة الاسـتبانات الصـالحة بلغـت (٤٩٠) استبانه وسقط منها (٢٣) استبانة لعدم استكمال الإجابة عليها ، وعدم كتابة البيانات كاملة عليها أو زيادة عمر الطالبة عن سن ٢٤ سنة أو أن الطالبات في المستويين الثاني والثالث، فأصبحت عينة الدراسة الفعلية تمثل (١٩،١%) من المجتمع الأصلي للدراسة .

ويتضح ذلك من خلال جدول رقم (١)

جدول رقم (١) عينة الدراسة الفعلية موزعة حسب التخصصات والمستويات

التخصص	كلية نظرية (إنسانية)					كلية عملية			المجموع
الكلية / المستوى	أصول الدين	الشريعة	الآداب	التربية	التجارة	العلوم	التمريض	الهندسة	
الأول	٣٥	٢٢	٤٢	١١٦	٣٤	٥٧	٥	٣٤	٣٤٥
الرابع	١٣	٤	١٦	٥٠	٢١	١٥	٦	٢٠	١٤٥
المجموع	٤٨	٢٦	٥٨	١٦٦	٥٥	٧٢	١١	٥٤	٤٩٠

وطبقت أدوات الدراسة على أفراد العينة خلال فترات متفاوتة استغرقت ٤ أسابيع من الثالث عشر من شهر مايو حتى العاشر من شهر يونيو ٢٠٠١.

و اعتبرت الباحثة كلية أُول الدين و الشريعة و الآداب و التربية كليات نظرية و كلية العلوم و التمريض و الهندسة كليات عملية و اعتبرت الطالبات على تقدير ممتاز متقدمات و الطالبات الحاصلات على تقدير مقبول متأخرات .

رابعا: أدوات الدراسة :

قامت الباحثة باستخدام الأدوات التالية في دراستها :

١- استبانه أنماط الشخصية الصبورة (إعداد الباحثة).

٢- استبانه الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية (إعداد الباحثة).

١- استبانة الشخصية الصبورة :-

قامت الباحثة بلإطلاع على التراث التربوي الخاص بالصبر والشخصية الصبورة من أطر نظرية ودراسات سابقة ، ومن خلال الاستفادة من هذا التراث ، وطرح السؤال المفتوح على طالبات الجامعة الإسلامية وهو :

ما هي الخصائص النفسية التي يتسم بها الشخص الصبور ؟ اذكري مواقف تبين هذه الخصائص ؟

وبعد جمع الإجابات قامت الباحثة بقراءتها وتحديد العبارات التي تتضمن خصائص نفسية تتسم بها الشخصية الصبورة كما قامت الباحثة بطرح السؤال السابق نفسه على أساتذة متخصصين في كليتي الشريعة وأصول الدين .

وبعد ذلك قامت الباحثة بصياغة عبارات الاستبانة حيث بلغ عدد هذه العبارات (٨٣) عبارة موزعة على أربعة أبعاد هي :

البعد الأول: الشجاعة :

وهى صفة شخصية تجد تعبيراً عنها في القدرة على التصرف بتصميم وعزم وجرأة في موقف متسم بالتعقيد والخطورة والتحكم في الاندفاع ، والتأني وعدم التهور ، والحكمة والإتقان والتغلب على شعور محتمل بالخوف والشك والتحلي برباطة الجأش ، والاستقرار النفس ، والثقة بالنفس وتتجلى أيضاً في معرفة كيفية حشد قوى المرء لتحقيق هدف معين بحسن الإدراك وحسن التصرف ويتكون من (٢٥) عبارة .

البعد الثاني : كتم السر:

وهى صفة شخصية تجد تعبيراً عنها في التسامح والمحافظة على الأسرار التي يؤتمن عليها الفرد ، القناعة و عدم التذمر الشكوى لغير الله ، والتواضع والتحكم في الرغبات وإرجائها والتعقل والمروءة ويتكون من (١٨) عبارة

البعد الثالث: كظم الغيظ :

وهى صفة شخصية تجد تعبيراً عنها في قوة التحمل والصبر على الشدائد وسعة الصدر والحلم وضبط النفس ، والقدرة على ترويض النفس و التحكم في انفعال الغضب وعدم إظهاره وتتكون من (١٦) عبارة .

البعد الرابع : بعد النظر :

وهى صفة شخصية تجد تعبيراً عنها في النضج النفسي ، والتفاؤل والتروي والرضا والمثابرة و الدافعية والقدرة على مواجهة الإحباطات والترفع عن الصغائر ويتكون من (٢٤) عبارة . ملحق رقم (٢)

الخصائص السيكومترية لاستبانه الشخصية الصبورة :

الصدق :

قامت الباحثة بحساب معامل الصدق بعدة طرق:-

أولاً : صدق المحكمين :

حيث عرضت الاستبانة في صورتها الأولى على (١٣) من الأساتذة المتخصصين في هذا المجال لإبداء الرأي فيها وفي معاني الأبعاد الإجرائية (ملحق٨) وتم تعديل وحذف وإضافة بعض العبارات وفقاً لذلك وأصبحت عدد عبارات البعد الأول (الشجاعة) (٢٤) عبارة ، وعدد عبارات البعد الثاني (كتم السر) (١٥) عبارة ، وعدد عبارات البعد الثالث (كظم الغيظ) (١٥)عبارة ، وعدد عبارات البعد الرابع (بعد النظر) (٢٦) عبارة ملحق (٣) .

ويوجد أمام كل عبارة ميزان تقدير مكون من خمسة درجات ، دائماً وتعطى ٥ درجات غالباً وتعطى ٤ درجات ، أحياناً وتعطى ٣ درجات ونادراً وتعطى درجتان وأبداً وتعطى درجة واحدة .

ثانياً :صدق الاتساق الداخلي :

تم إيجاد صدق الاتساق الداخلي لبنود الاستبانة و ذلك باستخدام معامل ارتباط بيرسون لإيجاد مدى اتساق مكل فقرة مع مجموع فقرات الاستبانة و هذا يعني أن مجموع إجابات الطالبة على

الأسئلة التي تتناول جوانب مختلفة لمجال واحد تلتقي صورة متكاملة خالية من التناقضات الداخلية . (خليفة ، ٢٠٠٠ ، ٢٠٤)

انظر ملحق رقم " ٤"

و نلاحظ من الملحق رقم "٤ " أن جميع قيم العبارات دالة عند مستوى ٠,٠١ ، ٠,٠٥ و هى قيم مرتفعة تدل على صدق الاستبانة .

ثالثا: الصدق العاملي :

وفى هذا النوع من الصدق factorial validity يستخدم التحليل العاملي في بيان إلى أي مدى يقيس الاختيار السمة أو الظاهرة التي وضع لقياسها وذلك بحساب درجة تشبع الاختيار بهذه السمة أو الظاهرة .

ويتحقق ذلك بحساب معاملات ارتباط الاختيارات والموازين المختلفة ثم تحلل هذه العوامل عاملياً لمعرفة أقل عدد ممكن من العوامل تعتبر مسئولة عن هذا الارتباط .....

والصدق العاملي لكل اختبار هو القدرات المسئولة عن الارتباط ، كما أن القيم العددية لذلك الصدق هي تشبعات الاختبار بتلك القدرات (الغريب ،١٩٨١، ٦٨٢-٦٨٣)

قامت الباحثة بحساب الصدق العاملي لاستبيانة الشخصية الصبورة .

بعد تطبيقها على عينة مكونة من (١٤٨) طالبة من طالبات الجامعة الإسلامية بغـزة ، حيث قامت الباحثة بحساب معامل الصدق العاملي باستخدام طريقة المكونات الأساسـية Principle Component Analysis حيث أظهر التحليل العاملي تشبع الفقرات على ستة عوامل قبل التدوير ثم أخذت الباحثة بمحك كايزر (٠,٤) بعد استخدام التـدوير المتعامـد Varimax with normslization Kiser لمعرفـة الفقرات التي تشبعت على هذه العوامل والجدول (٢) يوضح التحليـل العـاملي بعـد التـدوير لاستخراج العوامل المكونة لاستبانة الشخصية الصبورة .

الجـــــــــــــدول (٢)

الفقرات وشيوعها وتشبعها على العوامل الستة لاستبانة الشخصية الصبورة بعد التدوير المتعامد واستخلاص الفقرات النهائية للعوامل حسب محك كايزر

الفقرات	الشيوع	تشبع العوامل بعد التدوير والاستخلاص وفق محك كايزر					
		1	2	3	4	5	6
الفقرة ١	0.498		0.671				
الفقرة ٢	0.286		0.419				

الفقرات	الشيوع	تشبع العوامل بعد التدوير والاستخلاص وفق محك كايزر					
		1	2	3	4	5	6
الفقرة ٣	0.336		0.317	0.362			
الفقرة ٤	0.229		0.453				
الفقرة ٥	0.270		0.429				
الفقرة ٦	0.392			0.363		-0.313	0.308
الفقرة ٧	0.428		0.574				
الفقرة ٨	0.454		0.572				
الفقرة ٩	0.258			0.378			
الفقرة ١٠	0.406		0.462	0.320			
الفقرة ١١	0.385			0.501			
الفقرة ١٢	0.469			0.646			
الفقرة ١٣	0.426		0.329	0.407			
الفقرة ١٤	0.186		0.342				
الفقرة ١٥	0.385			0.511			
الفقرة ١٦	0.484		0.645				

الفقرات	الشيوع	تشبع العوامل بعد التدوير والاستخلاص وفق محك كايزر					
		1	2	3	4	5	6
الفقرة ١٧	0.473		0.652				
الفقرة ١٨	0.401		0.497	0.322			
الفقرة ١٩	0.383		0.445				
الفقرة ٢٠	0.326		0.410	0.329			
الفقرة ٢١	0.431	0.370		0.488			
الفقرة ٢٢	0.393			0.514			
الفقرة ٢٣	0.348		0.409	0.385			
الفقرة ٢٤	0.225				0.371		
الفقرة ٢٥	0.500				0.632		
الفقرة ٢٦	0.387				0.567		
الفقرة ٢٧	0.497				0.590		

الفقرات	الشيوع	تشبع العوامل بعد التدوير والاستخلاص وفق محك كايزر					
		1	2	3	4	5	6
الفقرة ٢٨	0.398				0.547		
الفقرة ٢٩	0.245				0.423		
الفقرة ٣٠	0.321				0.401		
الفقرة ٣١	0.457				0.522		
الفقرة ٣٢	0.412	0.391			0.401		
الفقرة ٣٣	0.375	0.449			0.376		
الفقرة ٣٤	0.335	0.308			0.413		
الفقرة ٣٥	0.247				0.428		
الفقرة ٣٦	0.482				0.625		
الفقرة ٣٧	0.457				0.555		
الفقرة ٣٨	0.233				0.313		
الفقرة ٣٩	0.416						0.548
الفقرة ٤٠	0.429	0.600					
الفقرة ٤١	0.535	0.688					
الفقرة ٤٢	0.446	0.635					
الفقرة ٤٣	0.358	0.441					

الفقرات	الشيوع	تشبع العوامل بعد التدوير والاستخلاص وفق محك كايزر					
		1	2	3	4	5	6
الفقرة ٤٤	0.486		0.496				
الفقرة ٤٥	0.453	0.483					
الفقرة ٤٦	0.378	0.438		0.358			
الفقرة ٤٧	0.288	0.381					
الفقرة ٤٨	0.343	0.423					
الفقرة ٤٩	0.569	0.539		0.337			
الفقرة ٥٠	0.408	0.507					
الفقرة ٥١	0.521	0.637					
الفقرة ٥٢	0.531	0.693					

الفقرات	الشيوع	تشبع العوامل بعد التدوير والاستخلاص وفق محك كايزر					
		1	2	3	4	5	6
الفقرة ٥٣	0.533	0.706					
الفقرة ٥٤	0.345	0.420				0.345	
الفقرة ٥٥	0.434		0.320			0.508	
الفقرة ٥٦	0.355					0.554	
الفقرة ٥٧	0.598					0.681	
الفقرة ٥٨	0.585		0.309			0.611	0.316
الفقرة ٥٩	0.616					0.580	0.437
الفقرة ٦٠	0.293						0.424
الفقرة ٦١	0.505						0.637
الفقرة ٦٢	0.561						0.691
الفقرة ٦٣	0.390						0.475
الفقرة ٦٤	0.456		0.408				0.416
الفقرة ٦٥	0.351		0.409				0.327
الفقرة ٦٦	0.296				0.384		
الفقرة ٦٧	0.085						
الفقرة ٦٨	0.314				0.308		
الفقرة ٦٩	0.307						0.374
الفقرة ٧٠	0.492	0.345		0.436		0.313	

الفقرات	الشيوع	تشبع العوامل بعد التدوير والاستخلاص وفق محك كايزر					
		1	2	3	4	5	6
الفقرة ٧١	0.529	0.316		0.527			
الفقرة ٧٢	0.487			0.606			
الفقرة ٧٣	0.566			0.604		0.342	
الفقرة ٧٤	0.490			0.504			
الفقرة ٧٥	0.350		0.309			0.416	
الفقرة ٧٦	0.494					0.483	

الفقرات	الشيوع	تشبع العوامل بعد التدوير والاستخلاص وفق محك كايزر					
		1	2	3	4	5	6
الفقرة ٧٧	0.455			0.385	0.363	0.378	
الفقرة ٧٨	0.396			0.429		0.438	
الفقرة ٧٩	0.461			0.450		0.375	
الفقرة ٨٠	0.340			0.327		0.375	
المجموع الكلي		6.501	6.235	6.028	5.254	4.636	3.808
نسبة التباين		8.126	7.794	7.534	6.568	5.795	4.760
النسبة التراكمية للتباين		8.126	15.920	23.454	30.022	35.817	40.577
الجذور الكامنة		١٦,٦٨٢	٤,٣١٤	٣,٣٦٤	٣,٠٥٤	٢,٦٣٦	٢,٤١٢

ويتضح من جدول (٢) أنه تشبع على العامل الأول بنود الاستبانة التالية

الرقم	بنود الاستبانة	التشبعات
٣٣	أؤثر الآخرين على نفسي دون رياء	٠,٤٤٩
٤٠	أكظم غضبي ولا أرد الإساءة لمن أساء لي	٠,٦٠٠
٤١	أتحمل الإساءة وأعفو عن المسيء	٠,٦٨٨
٤٢	أدعو لمن يسيء لي بالهداية	٠,٦٣٥
٤٣	أقوم بما أكلف به من أعمال مهما تكن صعبة دون تذمر	٠,٤٤١
٤٥	أتحمل ما يحدث لي من أحداث مؤلمة معتبرها اختبار من الله	٠,٤٨٣
٤٦	إذا فقدت أحد أعضائي في حادث لا قدر الله أحمد الله على سلامة الباقي	٠,٤٣٨
٤٨	إذا فقدت أحد أعضائي في حادث لا قدر الله أكيف نفسي مع الوضع الجديد دون تذمر	٠,٤٢٣
٤٩	إذا تعسرت الأمور معي أصبر لأنني أوقن أن الصبر مفتاح الفرج	٠,٥٣٩
٥٠	ألتمس العذر للآخرين عندما يخطئون وأحسن الظن بهم .	٠,٥٠٧
٥١	أتقبل النقد بصدر رحب	٠,٦٣٧
٥٢	أسامح من يسيء لي وإن كان في مقدرتي عقابه	٠,٦٩٣
٥٣	أقابل الإساءة بالإحسان	٠,٧٠٦
٥٤	أتجاوز عن أخطاء الآخرين ولا أعاتبهم	٠,٤٢٠

ويسمى هذا العامل بعد فحص بنوده بكظم الغيظ.

وتشبع على العامل الثاني بنود الاستبانة التالية :

الرقم	بنود الاستبانة	التشبعات
١	أوجه المواقف مهما كان صعباً	٠,٦٧١
٢	أستمر بالمطالبة بحقوقي مهما بذلت من تضحيات	٠,٤١٩
٤	أواجه مصدر الإزعاج مواجهة حاسمة غير مترددة	٠,٤٥٣
٥	أتصرف بحكمة ولا أتبع عواطفي	٠,٤٢٩
٧	أواجه الصعاب بهدوء وطمأنينة	٠,٥٧٤
٨	أسيطر على نفسي في مواقف الحزن والفشل	٠,٥٧٢
١٠	أستأنف معركة الحياة بمعنويات مرتفعة مهما نزل بي من خطوب	٠,٤٦٢
١٦	أواجه الشدائد بصلابة ورباطة جأش	٠,٦٤٥
١٧	أستطيع أن أتكيف مع الحياة مهما واجهت من صعاب	٠,٦٥٢
١٨	لا تتزعزع ثقتي بنفسي مهما واجهت من صعاب	٠,٤٩٧
١٩	أدرس المشكلة التي تواجهني بتأني وواقعية دون تسرع	٠,٤٤٥
٢٠	أتخذ القرار المناسب لحل المشكلة التي تواجهني دون تردد	٠,٤١٠
٢٣	أتحقق من الأمر قبل إتخادي أي قرار فيه	٠,٤٠٤
٤٤	لا أنهار أمام أي عقبة تعترضني	٠,٤٩٦
٦٥	أضبط نفسي إذا حصلت على درجات منخفضة غير متوقعة في مادة دراسية ما ولا أنهار	٠,٤٠٩

وسمى هذا العامل بعد فحص بنود بالشجاعة .

وتشبع على العامل الثالث بنود الاستبانة التالية .

الرقم	بنود الاستبانة	التشبعات
١١	أبذل قصار جهدي لبلوغ هدفي بالوسائل الصحيحة	٠,٥٠١
١٢	أؤمن أن الحياة بدون إرادة قوية شجاعة لا قيمة لها	٠,٦٤٦
١٣	أتصرف حسب الموقف الذي أتعامل معه	٠,٤٠٧
١٥	أحرص على إتقان عملي سواء في وجود المسئولين أو في غيابهم	٠,٥١١
٢١	إذا أصابني مكروه أتذكر أن مصائب غيري أشد من مصيبتي	٠,٤٨٨
٢٢	أوقد أن ما أصابني لم يكن ليخطئني وما أخطأنى لم يكن ليصيبني	٠,٥١٤
٧٠	إذا تعرضت لمشكلة أبقى متفائلة بالحل	٠,٤٣٦
٧١	أوقن أن مع العسر يسرا	٠,٥٢٧
٧٢	أبدأ التفكير بالجانب الإيجابي للمشكلة	٠,٦٠٠
٧٣	أؤمن بأنه رب ضارة نافعة	٠,٦٠٤
٧٤	أتفاءل خيراً عندما أفكر في المستقبل محسنة الظن بالله	٠,٥٠٤
٧٨	أشعر بالرضا عن إمكانيات أسرتي المادية والاجتماعية	٠,٤٢٩
٧٩	أشكر الله في السراء وأصبر في الضراء	٠,٤٥٠

وبعد فحص بنود هذا العامل سمى بقوة الإرادة .

وتشبع على العامل الرابع بنوذ الاستبانة التالية .

الرقم	بنود الاستبانة	التشبعات
٢٥	أحافظ على أسراري الشخصية	٠,٦٣٢
٢٦	لا أفشي أسرار بيتي وأسرتي	٠,٥٦٧
٢٧	أحافظ على أسرار زميلاتي ومعارفي	٠,٥٩٠
٢٨	أبتعد عن ذكر الآخرين بسوء سواء في وجودهم أو في غيابهم	٠,٥٤٧
٢٩	يأتمنني معارفي على أسرارهم	٠,٤٢٣
٣٠	أصلح بين المتخاصمين وأوافق بينهم	٠,٤٠١
٣١	أشكو همي لله وحده ولا أشكو لأحد سواه	٠,٥٢٢
٣٢	أساعد المحتاجين دون ذكر ذلك لأحد	٠,٤٠١

٣٤	أتعامل مع الجميع بمودة واحترام	٠,٤١٣
٣٥	أتجنب انتقاد الآخرين وإحراجهم وتوجيه اللوم لهم	٠,٤٢٨
٣٦	لا أحاول التجسس على الآخرين وكشف أسرارهم	٠,٦٢٥
٣٧	لا أسمح للآخرين أن يكشفوا أسرار غيرهم في غيابهم	٠,٥٥٥

ويسمى هذا العامل بعد فحص بنود بكتم السر .

وتشبع على العامل الخامس بنود الاستبانة التالية .

الرقم	بنود الاستبانة	التشبعات
٥٥	أستحضر في ذهني جميع النتائج التي يحتمل أن تترتب على أفعالي على المدى البعيد	٠,٥٠٨
٥٦	أتصرف على أساس ما أتوقعه من نجاح وتوفيق لي في المستقبل	٠,٥٥٤
٥٧	أحسن إدراك عواقب الأمور	٠,٦٨١
٥٨	أقترح عدة بدائل لحل أي مشكلة تعترضني	٠,٦١١
٥٩	أعالج مختلف البدائل وأتحقق من الاستجابة قبل إتخاذ أي قرار	٠,٥٨٠
٧٥	أستمر في إنجاز أعمالي بثبات وثقة مهما واجهت من صعاب	٠,٤١٦
٧٦	أشعر بالرضا عن معاملة الآخرين لي	٠,٤٨٣

وسمى هذا العامل بعد فحص بنود "ببعد النظر"

وتشبع على العامل السادس بنود الاستبانة الآتية .

الرقم	بنود الاستبانة	التشبعات
٣٩	أؤجل شراء ما أريد إذا لم يوجد معي ثمنه	٠,٥٤٨
٦٠	أنتقد ذاتي ولا أترك نفسي لشهواتها	٠,٤٢٤
٦١	أضبط نفسي في المواقف التي تتثير الانفعال	٠,٦٣٧
٦٢	أتجنب التهور والاندفاع في أي موقف يواجهني	٠,٦٩١
٦٣	أمسك نفسي عند الغضب ولا أوجه غضبي لمن أغضبني بالشتيمة والضرب	٠,٤٧٥
٦٤	انفعالاتي متزنة تتناسب مع مثيراتها فلا هي ضعيفة تجعلني متبلدة ولا جامحة تجعلني متهورة	٠,٤١٦

وبعد فحص بنود هذا العامل سمى بضبط النفس .

رابعاً: الصدق التمييزي لاستبانة الشخصية الصبورة:

تم احتساب صدق الاستبانة ككل على أساس تمييزه بين الأفراد الذين يتمتعــون بمســتوى شخصية صبورة عالٍ (٢٥%) (صبورة) والأفراد الذين يتمتعون بمستوي شخصــية صــبورة متدن (٢٥%) و أي الأفراد الجزوعين وقد ميزت درجات المقياس عند مستوى دلالــة (٠,٠١)، لصالح المجموعة التي تتمتع بشخصية صبورة أعلى والجدول (٣) يوضح الصدق التمييزي:

الجدول (٣)

جدول اختبار "ت"t.Test للتمييز بين المجموعتين العليا والدنيا

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحـــراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
المجموعة الدنيا (الجزوعة)	39	221.974	21.377	-18.265	دالة عنـــد ٠,٠١
المجموعة العليا (الصبورة)	39	293.103	11.596		

ثبات استبانة الشخصية الصبورة:

ويقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار النتائج نفسها عند تكرار القياس باستخدام نفــس الأداة في نفس الظروف(الاغا ،١٩٩٧، ١٢١).

ولقد قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بطريقتين هما:

١- طريقة التجزئة النصفية:

حيث تم تجزئة فقرات الاختبار إلى جزئين الأسئلة ذات الأرقام الفردية، والأسئلة ذات الأرقام الزوجية، ثم حسب معامل ارتباط بيرسون بين النصف الأول من الاختبار والنصف الثاني من الاختبار، فوجد أنه (٠,٧٣٧) وبعد أن تم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان براون Spearman Brown (الغريب ،١٩٨١،٦٥٩) فوجد أنها تساوي(٠,٨٤٩) وهذا يؤكد ثبات الاختبار.

٢- طريقة ألفا كرونباخ:

حيث تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وكان معامل ألفا كرونباخ (٠,٩٤٣) وهو معامل مرضٍ ويدل على ثبات الاختبار.

وفي ضوء ما سبق نجد أن الصدق والثبات قد تحققا بدرجة عالية يمكن أن تطمئن الباحثة لتطبيق الاختبار على عينة الدراسة.

٢-استبانه الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية :

قامت الباحثة بإعداد استبانة الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة بعد الإطلاع على ما أمكنها الحصول عليه من بحوث ودراسات سابقة تناولت الضغوط النفسية مع الاستعانة ببعض ما كتب في الأطر النظرية في هذا المجال من أجل إجراء مسح شامل للخصائص السلوكية لذوى الضغوط النفسية والمقاييس التي أتيحت للباحثة وبلغ عدد عبارات الاستبانه بعد إعدادها في صورتها الأولى (١١٢) عبارة موزعة على سبعة أبعاد هي .

١-الضغوط الدراسية :

وتتكون من (٢٠) عبارة تمثل استجابات الطالبات الغير محددة لتقيمهن لما يواجهنه من صعوبات دراسية تتعلق بفلسفة الجامعة ، ونظام القبول واختيار الكلية ، والتحويل من كلية لأخرى ، وتتعلق بالمناهج الدراسية ونظام الامتحانات والمكتبة – تلزم منهن قدرات وإمكانيات تفوق قدراتهن وإمكانياتهن مما يوقعهن تحت ضغوط دراسية .

٢-الضغوط الاقتصادية :

وتتكون من (١٥) عبارة تمثل استجابات الطالبات غير المحددة كرد فعل لتقيمهن لما يواجهنه من صعوبات مادية تتعلق بالدخل ومصاريف ومتطلبات الطالبة الجامعية من رسوم

دراسية وكتب ومواصلات ومصاريف شخصية تستلزم منهن إمكانيات مادية تفــوق امكانيــاتهن مما يوقعهن تحت ضغوط اقتصادية .

٣-الضغوط الأسرية :

وتتكون من (١٧) عبارة تمثل استجابات الطالبات كرد فعل لتقيمهن لما يــواجهن مــن صعوبات تتعلق بمعاملة الوالدين والأخوة لهن وعلاقة أفراد الأسرة ببعضهم لبعض ، وعلاقــتهم بالجيران والأقارب و مساحة المنزل ،وعدد أفراد الأسرة تستلزم منهن مطالب وقــدرات تفــوق قدراتهن مما يوقعهن تحت ضغوط أسرية .

٤-الضغوط الصحية :

وتتكون من (١٥) عبارة تمثل استجابات الطالبات كرد فعل لتقيمهن لما يواجهنــه مــن صعوبات تستلزم منهن قدرات تفوق قدراتهن مما يوقعهن تحت ضــغوط تظهــر فــي صــورة أعراض جسمية .

٥-الضغوط الإجتماعية :

وتتكون من (١٤) عبارة تمثل استجابات الطالبات كرد فعل لتقيمهن لما يواجهنــه مــن صعوبات تتعلق بالعلاقة الإجتماعيــة بــين الطالبــات وبعضــهن لــبعض ، وبــين الطالبــات والمحاضرين في الجامعة تستلزم منهن قدرات تفوق قدراتهن الإجتماعية مما يوقعهن تحت تأثير ما يعرف بالضغوط الإجتماعية .

٦-الضغوط الشخصية :

وتتكون من (١٧) عبارة تتمثل في استجابات الطالبات كرد فعل لتقيمهن لما يواجهنه من ضغوط تستلزم مطالب وقدرات تفوق ما يتمتعن به من سمات شخصية مثــل الخجــل والتــردد والقلق وعدم الثقة بالنفس ، وعدم الصبر وعدم التحمل أو وجود ضمير صارم يكــون مصــدر وخز لهن .... ومما يوقعهن تحت ما يعرف بالضغوط الشخصية .

٧-الضغوط الانفعالية :

وتتكون من (١٤) عبارة تمثل استجابات الطالبات كرد فعل لتقيمهن لما يواجهنــه مــن صعوبات تستلزم منهن إمكانيات وقدرات تفوق قدراتهن مما يؤدى لوقوعهن تحت ضغط ينــتج عنه حالة جسمية نفسية تأثره تفصح عن نفسها في شعور الطالبات وسلوكهن مثل الشعور باليأس والضيق والعجز والغيرة وسرعة البكاء والاستثارة والاكتئاب والكراهية والحزن والغضب .

الخصائص السيكومترية لاستبانه الضغوط النفسية :

صدق الاستبانه : لقد قامت الباحثة بحساب معامل الصدق بعدة طرق :

١-صدق المحكمين :

حيث تم عرض الاستبانه بصورتها الأولى على (٩) من الأساتذة المتخصصين في هـذا المجال لإبداء الرأي فيها وفى معاني الأبعاد الإجرائية ملحق (١١) وتم تعديل وحذف وإضـافة بعض العبارات وفقا لذلك فأصبحت عدد عبارات الاستبانه (١١٥) عبارة ملحق رقم (٧)

٢- صدق الإتساق الداخلي :

تم إيجاد صدق الإتساق الداخلي لبنود الاستبانة و ذلك بإستخدام معامل ارتباط بيرسـون لايجـاد مدى إتساق كل فقرة مع مجموع فقرات الاستبانة .

انظر ملحق رقم (٥) و نلاحظ من المحلق رقم (٥) أن جميع قيم العبارات دالة عنـد مسـتوى ٠,٠١ و هي قيم مرتفعة تدل على صدق الاستبانة ما عدا العبارات(٨ ، ٩ ، ١١ ، ١٧) فهـى غير دالة .

٣- الصدق العاملي:

قامت الباحثة بإيجاد الصدق العاملي لاستانة الضـغوط النفسـية بعـد تطبيقهـا علـى العينـة الاستطلاعية المكونة من (١٤٨) طالبة من طالبات الجامعة الإسلامية بغزة حيث قامت الباحثـة بحساب الصدق العاملي باسـتخدام طريقـة المكونـات الأساسـية componont analysis principal حيث أظهر التحليل العاملي تشبع الفقرات على ستة عوامل قبل التدوير ثم اتخـذت الباحثـة محـك كـايزر (٠,٤)بعـد اسـتخدام التـدوير المتعامـد varimax withkiser normalizaton لمعرفة الفقرات التي تشبعت على هذه العوامل والجدول (٤) يوضح التحليل العاملي بعد التدوير لاستخراج العوامل المكونة لإستبانة الضغوط النفسية .

الجدول (٤)

الفقرات وشيوعها وتشبعها على العوامل الستة لاستبانة الضغوط النفسية بعد التدوير المتعامد واستخلاص الفقرات النهائية للعوامل حسب محك كايزر

الفقرات	الشيوع	تشبع العوامل بعد التدوير والاستخلاص وفق محك كايزر					
		1	2	3	4	5	6
الفقرة ١	0.221						
الفقرة ٢	0.221						0.396
الفقرة ٣	0.327	0.457					
الفقرة ٤	0.346	0.331				0.322	
الفقرة ٥	0.288						0.452

الفقرات	الشيوع	تشبع العوامل بعد التدوير والاستخلاص وفق محك كايزر					
		1	2	3	4	5	6
الفقرة ٦	0.307	0.374					0.381
الفقرة ٧	0.312	0.327					0.405
الفقرة ٨	0.230						0.378
الفقرة ٩	0.182						
الفقرة ١٠	0.178						0.413
الفقرة ١١	0.101						
الفقرة ١٢	0.321						0.486
الفقرة ١٣	0.384						0.477
الفقرة ١٤	0.321		0.336				
الفقرة ١٥	0.269						0.447
الفقرة ١٦	0.248	0.315					0.344
الفقرة ١٧	0.280						0.432
الفقرة ١٨	0.146						0.334
الفقرة ١٩	0.401				0.325		0.405
الفقرة ٢٠	0.282	0.362					0.345
الفقرة ٢١	0.579		0.701				
الفقرة ٢٢	0.611		0.716				
الفقرة ٢٣	0.556		0.694				
الفقرة ٢٤	0.509		0.661				
الفقرة ٢٥	0.195		0.362				
الفقرة ٢٦	0.539		0.620				
الفقرة ٢٧	0.523		0.678				
الفقرة ٢٨	0.509		0.697				
الفقرة ٢٩	0.383		0.552				
الفقرة ٣٠	0.574		0.736				

الفقرات	الشيوع	تشبع العوامل بعد التدوير والاستخلاص وفق محك كايزر					
		1	2	3	4	5	6
الفقرة ٣١	0.410		0.568				
الفقرة ٣٢	0.643		0.735				
الفقرة ٣٣	0.305		0.381				
الفقرة ٣٤	0.323						0.500
الفقرة ٣٥	0.393			0.524			
الفقرة ٣٦	0.385			0.569			
الفقرة ٣٧	0.514			0.629			
الفقرة ٣٨	0.454		0.459	0.416			
الفقرة ٣٩	0.479		0.346	0.537			
الفقرة ٤٠	0.500		0.404	0.481			
الفقرة ٤١	0.404			0.581			
الفقرة ٤٢	0.540			0.692			
الفقرة ٤٣	0.586			0.706			
الفقرة ٤٤	0.631			0.749			

الفقرات	الشيوع	تشبع العوامل بعد التدوير والاستخلاص وفق محك كايزر					
		1	2	3	4	5	6
الفقرة ٤٥	0.575			0.717			
الفقرة ٤٦	0.683			0.757			
الفقرة ٤٧	0.634			0.762			
الفقرة ٤٨	0.337			0.510			
الفقرة ٤٩	0.243			0.349			
الفقرة ٥٠	0.075						
الفقرة ٥١	0.076						
الفقرة ٥٢	0.232					0.372	
الفقرة ٥٣	0.453					0.560	
الفقرة ٥٤	0.348					0.484	
الفقرة ٥٥	0.288					0.486	

الفقرات	الشيوع	تشبع العوامل بعد التدوير والاستخلاص وفق محك كايزر					
		1	2	3	4	5	6
الفقرة ٥٦	0.493					0.599	
الفقرة ٥٧	0.426					0.485	
الفقرة ٥٨	0.258					0.423	
الفقرة ٥٩	0.249	0.326					
الفقرة ٦٠	0.388					0.554	
الفقرة ٦١	0.520	0.329				0.585	
الفقرة ٦٢	0.452					0.609	
الفقرة ٦٣	0.516					0.658	
الفقرة ٦٤	0.311					0.476	
الفقرة ٦٥	0.298					0.458	
الفقرة ٦٦	0.498	0.470				0.477	
الفقرة ٦٧	0.441	0.540			0.379		
الفقرة ٦٨	0.527			0.386	0.580		
الفقرة ٦٩	0.540				0.691		
الفقرة ٧٠	0.468				0.559		
الفقرة ٧١	0.452				0.613		

الفقرات	الشيوع	تشبع العوامل بعد التدوير والاستخلاص وفق محك كايزر					
		1	2	3	4	5	6
الفقرة ٧٢	0.442				0.607		
الفقرة ٧٣	0.348				0.500		
الفقرة ٧٤	0.312				0.382		
الفقرة ٧٥	0.315				0.497		
الفقرة ٧٦	0.393				0.580		
الفقرة ٧٧	0.377	0.355			0.465		
الفقرة ٧٨	0.438				0.640		
الفقرة ٧٩	0.361				0.545		
الفقرة ٨٠	0.292				0.497		

الفقرات	الشيوع	تشبع العوامل بعد التدوير والاستخلاص وفق محك كايزر					
		1	2	3	4	5	6
الفقرة ٨١	0.249	0.348			0.305		
الفقرة ٨٢	0.182						
الفقرة ٨٣	0.177	0.309					
الفقرة ٨٤	0.370	0.532					
الفقرة ٨٥	0.327	0.455					
الفقرة ٨٦	0.353	0.408					
الفقرة ٨٧	0.137	0.318					
الفقرة ٨٨	0.489	0.619					
الفقرة ٨٩	0.268	0.486					
الفقرة ٩٠	0.420	0.608					
الفقرة ٩١	0.435	0.552					
الفقرة ٩٢	0.566	0.670					
الفقرة ٩٣	0.447	0.597					
الفقرة ٩٤	0.320	0.329					
الفقرة ٩٥	0.418	0.465					
الفقرة ٩٦	0.356	0.448					
الفقرة ٩٧	0.335		0.368			0.311	
الفقرة ٩٨	0.225						

الفقرات	الشيوع	تشبع العوامل بعد التدوير والاستخلاص وفق محك كايزر					
		1	2	3	4	5	6
الفقرة ٩٩	0.487	0.561					
الفقرة ١٠٠	0.485	0.597					
الفقرة ١٠١	0.413	0.477					
الفقرة ١٠٢	0.466	0.449				0.397	
الفقرة ١٠٣	0.196						
الفقرة ١٠٤	0.129	0.320					
الفقرة ١٠٥	0.307	0.420					

الفقرات	الشيوع	تشبع العوامل بعد التدوير والاستخلاص وفق محك كايزر					
		1	2	3	4	5	6
الفقرة ١٠٦	0.282	0.456					
الفقرة ١٠٧	0.248						
الفقرة ١٠٨	0.494	0.621					
الفقرة ١٠٩	0.282	0.326		0.340			
الفقرة ١١٠	0.346	0.375				0.416	
الفقرة ١١١	0.142						
الفقرة ١١٢	0.275	0.483					
الفقرة ١١٣	0.318	0.525					
الفقرة ١١٤	0.332	0.495					
الفقرة ١١٥	0.287	0.351					0.317
المجموع الكلي		10.232	7.923	7.808	6.132	5.798	4.637
نسبة التباين		8.897	6.889	6.790	5.332	5.041	4.032
النسبة التراكمية للتباين		8.897	15.787	22.577	27.909	32.950	36.982
الجذور الكامنة		١٩,٥٦٩	٦,٨٥٣	٥,٧٠٤	٣,٧٦٧	٣,٣٧٥	٣,٢٦٢

من الجدول رقم (٤) تبين أنه تشبع على العامل الأول بنود الاستبانة الآتية :

الرقم	بنود الاستبانه	التشبعات
٣	أعاني من صعوبة فهم بعض المقررات الدراسية	٠,٤٥٧
٦٧	أعاني من عدم الانسجام مع زميلاتي في الكلية	٠,٥٤٠
٨٤	أعاني من انخفاض الدافعة للدراسة	٠,٥٣٢

٨٥	أعاني من الشعور بالذنب	٠,٤٥٥
٨٦	أعاني من الخوف من المستقبل	٠,٤٠٨
٨٨	أعاني من التشتت وعدم التركيز	٠,٦١٩
٨٩	أعاني من سيطرة عادة سيئة علي لدرجة أنني لم أستطع التخلص منها	٠,٤٨٦
٩٠	أعاني من التردد في إتخاذ أي قرار في حياتي	٠,٦٠٨
٩١	أعاني من الارتباك عند مقابلة الناس والتحدث معهم	٠,٥٥٢
٩٢	أعاني من عدم قدرتي على التعبير عن أرائي الشخصية	٠,٦٧٠
٩٣	أشعر بالقلق لأن تحمسي الشديد لعمل شيء ما يقتل في نهاية الأمر	٠,٥٩٧
٩٥	أعاني من الشعور بأن الآخرين لا يقدرونني ولا يهتمون بي	٠,٤٦٥
٩٦	أعاني من صعوبة تحقيق طموحاتي في الحياة	٠,٤٤٨
٩٩	أعاني من عدم الصبر وعدم تحمل ما يواجهني من مشكلات	٠,٥٦١
١٠٠	أعاني من الشعور باليأس ولا أشعر بقيمة أي شيء في الحياة	٠,٥٩٧
١٠١	أعاني من الخجل عند مقابلة ناس جدد أو التحدث معهم	٠,٤٧٧
١٠٢	أعاني من توقعاتي لحدوث شيء ما غير مرغوب فيه	٠,٤٤٩
١٠٥	أشعر بالضيق من هذه الحياة وأفكر في التخلص منها	٠,٤٢٠
١٠٦	أعاني من أن مشاعري تجرح بسهولة	٠,٤٥٦
١٠٨	أعاني من الشعور بالاكتئاب	٠,٦٢١
١١٢	أعاني من سرعة البكاء عندما أواجه أي مشكلة	٠,٤٨٣
١١٣	أعاني من عدم السيطرة على نفسي في مواقف الغضب	٠,٥٢٥
١١٤	أعاني من الشعور بأن الآخرين لا يكنون لي الحب	٠,٤٩٥

وسمى هذا العامل بعد فحص بنوده الضغوط الانفعالية .

وتشبع على العامل الثاني بنود الاستبانة الآتية:

الرقم	بنود الاستبانة	التشبعات
٢١	أشعر بأنني محرومة من أشياء كثيرة بسبب ظروفي المادية الصعبة	٠,٧١٠
٢٢	يؤلمني عدم استطاعتي شراء كثير من الكتب والأدوات التي أحتاجها في الدراسة	٠,٧١٦
٢٣	يحرجني عدم المشاركة في الرحلات والمعسكرات لعجزي المادي	٠,٦٩٤
٢٤	يضايقني قلة ما أحصل علية من مصروف شخصي	٠,٦٦١

٢٦	يضايقني ارتفاع رسوم الدراسة في الجامعة بالنسبة لي	٠،٦٢٠
٢٧	يضايقني عدم حصولي على إعفاء من الرسوم الجامعية للفصل الدراسي الحالي	٠,٦٧٨
٢٨	يضايقني عدم توفر أجرة المواصلات من منطقة سكني إلى الجامعة وبالعكس يومياً	٠,٦٩٧
٢٩	يضايقني ارتفاع ثمن الكتاب الجامعي المقرر في الفصل الدراسي	٠,٥٥٢
٣٠	يضايقني سوء الأحوال الاقتصادية لأسرتي	٠,٧٣٦
٣١	يقلقني عدم توفر فرصة عمل لوالدي أو للشخص الذي هو مصدر دخل الأسرة الوحيد	٠,٥٦٨
٣٢	أخشى من عدم مواصلة دراستي بسبب ظروفي المادية الصعبة	٠,٧٣٥
٣٨	يزعجني ضيق منزلي وعدم وجود غرفة خاصة بي للمذاكرة	٠,٤٥٩

وسمى هذا العامل يعد فحص بنوده الضغوط الاقتصادية .

كما تشبع على العامل الثالث بنود الاستبانة الآتية :

الرقم	بنود الاستبانه	التشبعات
٣٥	يضايقني انتقاد والديّ لتصرفاتي	٠,٥٢٤
٣٦	يضايقني تدخل والديّ في شئوني الخاصة	٠,٥٦٩
٣٧	يزعجني كثرة الشجار بين أفراد أسرتي	٠,٦٢٩
٣٩	يؤلمني ما يسود أسرتي من عدم تعاون وانشغال كل واحد بنفسه	٠,٥٣٧
٤٠	يؤلمني شكوى أسرتي من كثرة مصروفي ومتطلبات دراستي الجامعية	٠,٤٨١
٤١	يضايقني عدم توافق رغبتي مع رغبة أسرتي في اختياري للكلية التي أدرس بها	٠,٥٨١
٤٢	يضايقني عدم سماح أسرتي لي باستقبال زميلاتي في المنزل	٠,٦٩٢
٤٣	يؤلمني عدم تفهم أسرتي لظروفي الجامعية	٠,٧٠٦
٤٤	يؤلمني عدم احترام أسرتي لوجهة نظري	٠,٧٤٩
٤٥	يحزنني عدم مساواة والدي ووالدتي في معاملتي مع باقي أخوتي وأخواتي	٠,٧١٧
٤٦	يضايقني تفضيل والدي أو والدتي للبنين على البنات	٠,٧٥٧
٤٧	يضايقني تسلط أخي الأكبر وتدخله في شئوني	٠،٧٦٢
٤٨	يضايقني عدم التوافق بين أسرتي والجيران أو بعض الأقارب	٠،٥١٠

وسمى هذا العامل بعد فحص بنوده (الضغوط الأسرية)

وتشبع على العامل الرابع بنود الاستبانة الآتية :

الرقم	بنود الاستبانة	التشبعات
٦٨	يؤلمني معاملة زميلاتي لي بأنانية	٠,٥٨٠
٦٩	أعاني من عدم احترام زميلاتي لمشاعري	٠,٩٩١
٧٠	أعاني من تدخل زميلاتي في أموري الشخصية	٠,٥٥٩
٧١	أعاني من وجود خلافات بيني وبين زميلاتي	٠,٦١٣
٧٢	أعاني من عدم تقبل زميلاتي أن أختلف معهن في الرأي	٠,٦٠٧

٧٣	أعاني من عدم مقدرتي على تكوين صدقات داخل الكلية أو الجامعة	٠,٥٠٠
٧٥	أعاني من عدم وجود تعاون بين المحاضرين	٠,٤٩٧
٧٦	أعاني من عدم احترام المحاضرين لآرائي وأراء زميلاتي	٠,٥٨٠
٧٧	أعاني من الشعور بالوحدة وأنا بين زميلاتي	٠,٤٦٥
٧٨	أعاني من من تعامل الطالبات مع بعضهن البعض على أساس فئوي	٠,٦٤٠
٧٩	أعاني من عدم المساواة في معاملة بعض المحاضرين للطالبات	٠,٥٤٥
٨٠	أعاني من عدم وجود روح التعاون والمودة بين الطالبات في الكلية	٠,٤٩٧

وسمى هذا العامل بعد فحص بنوده الضغوط الإجتماعية

وتشبع على العامل الخامس بنود الاستبانة الآتية :

الرقم	بنود الاستبانة	التشبعات
٥٣	أشعر بالغثيان والإغماء بدون سبب جسماني	٠,٥٦٠
٥٤	أشعر بالتعب وبنقصان الطاقة عند بذل أقل جهد	٠,٤٨٤
٥٥	أعرق بدون إجهاد أو ارتفاع في درجة الحرارة	٠,٤٨٦
٥٦	أشعر بزغللة بالعينين	٠,٥٩٩
٥٧	أشعر بصداع شديد	٠,٤٨٥
٥٨	أشعر بألم في عضلات الرقبة والكتفين	٠,٤٢٣
٦٠	أعاني من الرعشة في أجزاء جسمي	٠,٥٥٤
٦١	أعاني من اضطراب دقات قلبي	٠,٥٨٥
٦٢	أشعر بشيء يقف في حلقي (غصة في الحلق)	٠,٦٠٩
٦٣	أشعر بألم في الصدر وصعوبة في التنفس وكأن شيء ثقيل على صدري	٠,٦٥٨
٦٤	أشعر بضعف الشهية وتناقص في الوزن	٠,٤٧٦
٦٥	أشعر بحموضة وبآلام في المعدة	٠,٤٥٨
٦٦	أشعر بالضعف العام من وقت لآخر	٠,٤٧٧
١١٠	أعاني من السرحان والاستغراق في أحلام اليقظة	٠,٤١٦

وسمى هذا العامل بعد فحص بنوده الضغوط الصحية

وتشبع على العامل السادس بنود الاستبانة الآتية :

الرقم	بنود الاستبانة	التشبعات
٥	يضايقني كثرة المواد التي تدرس كمتطلبات جامعية	٠,٤٥٢
٧	يضايقني ارتفاع النسبة المطلوبة للنجاح في المقرر إلى ٦٠%	٠,٤٠٥
١٠	يزعجني أن يتأخر تخرجي على مقرر غير مطروح	٠,٤١٣
١٢	يقلقني عدم وجود وقت كافي لدى لمذاكرة دروسي	٠,٤٨٦
١٣	أخشى عدم حصولي على معدل عالي	٠,٤٧٧

١٥	أخشى كثرة الخرجين من نفس تخصصي	٠,٤٤٧
١٧	يضايقني أن بعض المقررات الدراسية غير مجدية للحياة العملية	٠,٤٣٢
١٩	يقلقني عدم مساعدة الأساتذة لي في حل مشكلاتي الدراسية	٠,٤٠٥
٣٤	تقلقني فكرة ألا أجد عملاً بعد تخرجي من الجامعة	٠,٥٠٠

وسمى هذا العامل بعد فحص بنوده الضغوط الدراسية .

٤- الصدق التمييزي لاستبانه الضغوط النفسية:

تم احتساب صدق الاستبانة ككل على أساس تمييزه بين الأفراد الذين يتمتعون بمستوى ضغوط نفسية عالٍ (٢٥%) والأفراد الذين يتمتعون بمستوى ضغوط نفسية متدن (٢٥%) وقد ميزت درجات الإستبانة عند مستوى دلالة (٠,٠١) ،لصالح المجموعة التي تتمتع بضغوط نفسية عالية والجدول (٥) يوضح الصدق التمييزي:

الجدول (٥)

جدول اختبار "ت"t.Test للتمييز بين المجموعتين العليا والدنيا

المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	الدلالة
المجموعة الدنيا	39	156.795	16.730	-28.553	دالة عند ٠,٠١
المجموعة العليا	39	285.359	22.600		

ثبات استبانة الضغوط النفسية:

ويقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار النتائج نفسها عند تكرار القياس باستخدام نفس الأداة في نفس الظروف (الاغا ،١٩٩٧، ١٢١).

ولقد قامت الباحثة بحساب معامل الثبات بطريقتين هما:

١- طريقة التجزئة النصفية:

حيث تم تجزئة فقرات الاختبار إلى جزئين الأسئلة ذات الأرقام الفردية، والأسئلة ذات الأرقام الزوجية، ثم حسب معامل ارتباط بيرسون بين النصف الأول من الاختبار والنصف الثاني من الاختبار، فوجد أنه (٠,٦٢٤٧) وبعد أن تم تصحيح معامل الارتباط بمعادلة سبيرمان براون Spearman Brown (غريب ، ١٩٨١ ، ٦٥٩) فوجد أنها تساوي(٠,٧٦٩) وهذا يؤكد ثبات الاستبانة.

٢- طريقة ألفا كرونباخ:

حيث تم حساب الثبات باستخدام معادلة ألفا كرونباخ وكان معامل ألفا كرونباخ (٠,٩٤٦) وهو معامل مرضٍ ويدل على ثبات الاختبار.

وفي ضوء ما سبق نجد أن الصدق والثبات قد تحققا بدرجة عالية يمكن أن تطمئن الباحثة لتطبيق الاختبار على عينة الدراسة.

خامسا / خطوات الدراسة :

قامت الباحثة من أجل تحقيق أهداف الدراسة بإجراء الخطوات التالية :

١- الإطلاع على الأطر النظرية والدارسات السابقة والمقاييس المتعلقة بهذه الدراسة من أجل إعداد أدوات الدراسة .

٢- تطبيق أدوات الدراسة على العينة الاستطلاعية وذلك لإجراء الصدق والثبات لهذه الأدوات .

٣- تحديد أفراد عينة الدراسة الفعلية .

٤- تطبيق أدوات الدراسة على أفراد العينة .

٥- القيام بجمع البيانات وتفريغها وتحليلها إحصائيا من أجل معالجة فروض الدراسة .

٦- تفسير النتائج التي توصلت إليها الدراسة ، وبناء على هذه النتائج تقديم بعض التوصيات والمقترحات .

٧- تلخيص الدراسة في عدة صفحات لتسهيل التعرف على محتواها .

سادسا / المعالجات الإحصائية :

قامت الباحثة باستخدام عدة أساليب إحصائية من أجل معالجة فروض الدراسة وكانت كالتالي :

١-بالنسبة للفرض الأول والثاني والثالث والرابع استخدمت الباحثة اختبار "ت"t.Test independent لمعرفة الفرق بين عينين مستقلتين .

٢-بالنسبة للفرض الخامس والسادس والسابع تم استخدام تحليل التباين الثنائي two way anova لمعرفة الفروق التي تعزى لأكثر من متغير وذلك بالحصول على نسبة ف f. ratio وذلك نسبة fisher الذي توصل إلى هذه الطريقة وذلك من خلال المعادلة التالية :

$$\text{التباين الكبير} = \frac{\text{مجموع مربعات الفروق} \times \text{ن}}{\text{درجة الحرية بين المجموعات " عدد المجموعات} - ١\text{"}}$$

$$\text{التباين الصغير} = \frac{\text{مجموع مربع انحراف قيم المجموعة عن متوسطها}}{\text{درجة الحرية داخل المجموعات "}ن_{١} - ١ + ن_{٢} - ١ + ن_{٣} - ١\text{"}}$$

$$\text{نسبة ف} = \frac{\text{التباين الكبير}}{\text{التباين الصغير}}$$

ويتم الكشف عن دلالة نسبة (ف) من الجداول الخاصة بذلك عند مستوى ٠,٠٥ ، ٠,٠١ (أبو النيل ، ١٩٨٠ ، ٣٢١).

٣-ولتفسير الفرض الثامن استخدم أسلوب تحليل التباين المتعدد لمعرفة الفروق التي تعزى لتفاعل أكثر من متغيرين .

٤-ولتفسير الفرض التاسع استخدم معامل ارتباط بيرسون حيث

$$ر = \frac{\text{ن مج س} \times \text{ص} - \text{مج س} \times \text{مج ص}}{\sqrt{\{(\text{ن مجـ س}^{٢}) - (\text{مجـ س})^{٢}\}\{(\text{ن مجـ ص}^{٢}) - (\text{مجـ ص})^{٢}\}}}$$

(عفانة، ١٩٩٧، ١٨١)

الفصل الخامس

نتائج الدراسة وتفسيرها

نتـــائج الفـــرض الأول وتفســـيره.

نتـــائج الفـــرض الثـــاني وتفســـيره.

نتـــائج الفـــرض الثالـــث وتفســـيره.

نتـــائج الفـــرض الرابـــع وتفســـيره.

نتـــائج الفـــرض الخـــامس وتفســـيره.

نتـــائج الفـــرض الســـادس وتفســـيره.

نتـــائج الفـــرض الســـابع وتفســـيره.

نتـــائج الفـــرض الثـــامن وتفســـيره.

نتـــائج الفـــرض التاســـع وتفســـيره.

مناقشـــة عامـــة لنتـــائج الدراســـة

توصـــــــيات الدراســـــــة

مقترحـــــــات الدراســـــــة

تمهيد:

استهدفت الدراسة الكشف عن الاختلاف في مستوى الضغوط النفسية بين طالبات الجامعة الإسلامية من أفراد الفئة العليا على استبانة الشخصية الصبورة وقريناتهن من الطالبات من أفراد الفئة الدنيا .

كما استهدفت الكشف عن أثر كل من التخصص والمستوى الدراسي والتقدير على نمط الشخصية الصبورة ، ومعرفة مدى إسهام تفاعل كل من التخصص والمستوى الدراسي والتقدير على نمط الشخصية الصبورة .

بالإضافة إلى الكشف عن طبيعة العلاقة بين عوامل الشخصية الصبورة والضغوط النفسية .

ولتحقيق ذلك قامت الباحثة بتطبيق أداتين هما : استبانه الشخصية الصبورة ، واستبانه الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة .

وتم تطبيق هاتين الأداتين على عينة عشوائية من طالبات الجامعة الإسلامية بغزة المسجلات للعام الجامعي (٢٠٠٠-٢٠٠١) في المستويين الأول والرابع للفصل الدراسي الثاني .

وقد بلغ أفراد هذه العينة (٤٩٠) طالبة .

وبعد التطبيق ثم جمع البيانات وتفريغ النتائج وتحليلها إحصائياً من أجل تحقيق الأهداف السابق ذكرها ، ومعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة وفق فروضها وفيما يلي عرض لنتائج الدراسة وتفسيرها :-

نتائج الفرض الأول وتفسيره : ينص الفرض الأول

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الضغط النفسي بين متوسط درجات الطالبات من الفئة العليا وقريناتهن من الفئة الدنيا على استبانه الشخصية الصبورة .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار "ت" t.Test independent sample لمعرفة الفروق بين عينتين مستقلتين والجدول (٦) يوضح ذلك .

الجـــــدول (٦)

اختبار t.Test Independent sample لمعرفة الفروق بين عينتين مستقلتين للتعــرف إلـــى مستوى الفروق في مستوى الضغوط النفسية التي تعزى للمجموعة العليـــا والـــدنيا للشخصـــية الصبورة .

العوامل	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحـــــراف المعياري	قيمة (ت)	مســــــتوى الدلالة
الضــــــغوط الانفعالية	المجموعة الدنيا	132	88.053	20.981	٤,٠٣٤	دالـــة عنـــد ٠,٠١
	المجموعة العليا	132	76.167	26.562		
الضــــــغوط الأسرية	المجموعة الدنيا	132	33.818	13.148	١,١٩٢	غير دالة
	المجموعة العليا	132	31.841	13.793		
الضــــــغوط الاقتصادية	المجموعة الدنيا	132	32.379	11.504	٠,٢٤٨	غير دالة
	المجموعة العليا	132	32.008	12.764		
الضــــــغوط الاجتماعية	المجموعة الدنيا	132	28.159	10.077	١,٤٣٠	غير دالة
	المجموعة العليا	132	26.212	11.962		
الضــــــغوط الصحية	المجموعة الدنيا	132	23.644	8.268	١,٥٤٢	غير دالة
	المجموعة العليا	132	21.864	10.368		
الضــــــغوط الدراسية	المجموعة الدنيا	132	27.144	5.581	٠,١٥٣	غير دالة
	المجموعة العليا	132	27.038	5.674		
الدرجة الكلية للضغوط	المجموعة الدنيا	132	233.197	49.617	٢,٦٢٧	دالـــة عنـــد ٠,٠١
	المجموعة العليا	132	215.129	61.505		

يتضح لنا من جدول (٦) أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية عنـــد مســـتوى ٠,١فـــي مستوى الضغوط النفسية الكلية بين الطالبات من أفراد الفئة العليا وقريناتهن من أفراد الفئة الدنيا على استبانة الشخصية الصبورة لصالح الطالبات من أفراد الفئة الدنيا ، خصوصـــاً فـــي عامـــل الضغوط الانفعالية مما يجعلنا نرفض الفرض الصفري ونقبل الفرض البديل .

أي أن الطالبات ذوات نمط الشخصية الجزوعة أكثر شعوراً بالضغوط النفسية خصوصاً الضغوط الانفعالية بينما الطالبات ذوات نمط الشخصية الصبورة أقل شعوراً بالضغوط النفسية .

وتتفق هذه النتيجة مع ما جاء في الإطار النظري من أن الأشخاص الصبورين يستطيعوا التحمل ويتسموا بالنضج الانفعالي لا يعانون من الضغوط النفسية بالدرجة التي يعاني منهـــا الأشـــخاص الجزوعين الذين يتسمون بعدم تحمل المصائب والهلع والتذمر والضجر والتبرم وضيق الصدر ،

والتهور والاندفاع ، والغضب والثورة لأتفه الأسباب ، أو الشعور باليأس والحـــزن . وأن هـــذه الانفعالات جميعها من معوقات الصبر ومن سمات الشخصية الجزوعة .

لقوله صلى الله عليه وسلم " ليس الشديد بالصرعة ، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب " .

(البخاري ، ١٩٨٧ ، ج٥، ٢٢٦٧) .

" فحدة الانفعال وكثرة تكراره تحيد بالفرد عن القدرة على ضبط نفســـه فيتعـــود الثـــورة لأتفـــه الأسباب . وقد يشيع ذلك في حياته جواً من القلق والتشاؤم لا يتفق في جوهره والنمو الســـوي "

(السيد ، ١٩٧٥،٣٠٣)

فالشخص الصابر لا يتشنج ولا يثور بل يفرض ويرفض في هـــدوء وثبـــات وإصـــرار وهذه المرتبة التي يصل إليها الشخص الصابر من النضح الانفعالي لا يصل إليها أغلب النـــاس حتى من نضجت أجسامهم وعقولهم . وهو شرط ضروري من شروط الصحة النفسية والتوافـــق الاجتماعي للفرد بل يراه البعض مرادفاً للصحة النفسية . (راجـــح ، ١٩٨٥ ، ١٧٧) . وفـــي قوله تعالى : ﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنْ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنْ الأَمْوَالِ وَالأنفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرْ الصَّابِرِينَ * الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ * أُوْلَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُوْلَئِكَ هُمْ الْمُهْتَدُونَ﴾ (سورة البقرة، آية: ١٥٥-١٥٧).ما يؤيد هذه النتيجة

كما تتفق هذه النتيجة مع ما توصلت إليه دراسة مرسي (١٩٨٧) مـــن أن الأشـــخاص أصحاب السمات الصحية العالية (الثقة بالنفس والدافع للإنجاز والاكتفـــاء الـــذاتي) مشـــكلات التوافق لديهم أقل من مشكلات التوافق لدى المراهقين أصحاب السمات الصحية المنخفضـــــــة (القلق – الاتكالية والشعور بالذنب والعداوة) لأنهم إذا فشلوا صبروا وثابروا .

كما تتفق مع دراستي (كولينز Collins (١٩٩٢) ومخيمر (١٩٩٧) اللتان توصلتا إلى أن الصلابة النفسية تعمل كحاجز مخفف من تأثير الضغوط .

كذلك تتفق مع دراسة جيرسون Gerson (١٩٩٨) التي توصلت إلـــى أن الطـــلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يدركون مسببات الضغط أنها أقل ضغطاً من هؤلاء الذين لم يحصلوا على درجات عالية في الصلابة وأن الطلاب الذين حصلوا على درجات عالية في الصلابة كانوا يستخدمون مهارات مواجهة أكثر فعالية وتأثير من الذين حصلوا علـــى درجات منخفضة .

كما تتفق مع دراسة مرسي (١٩٩٥) التي أوضحت أن المفحوصين من الطلاب الذين يمثلون المجموعة الثانية التي حصلت على درجات منخفضة على مقياس الشخصـــية الصـــبورة أنهم يتسمون بديناميات نفسية مغايرة منها استشكالات انفعالية وصراعات ومؤثرات نفسية .

وبذلك تعد هذه النتيجة دليلاً على مصداقية الجانب التنظيري وتأكيداً للجانب الإمبريقي . الـــذي يؤكد على دور نمط الشخصية الصبورة في مواجهة الضغوط النفسية .

نتائج الفرض الثاني وتفسيره : وينص الفرض الثاني :

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى المستوى الدراسي (الأول – الرابع) .

وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبـــار t.Test Independent sample لمعرفة الفروق بين عينتين مستقلتين والجدول (٧) يوضح ذلك .

الجــــــدول (٧)

اختبار t.Test Independent sample لمعرفة الفروق بين عينتين مستقلتين للتعــرف إلى الفروق في استبانه الشخصية الصبورة التي تعزى للمستوى الدراسي .

العوامل	المستوى الدراسي	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
كظم الغيظ	سنة أولى	192	58.234	10.753	0.782	غير دالة
	سنة رابعة	72	59.389	10.482		
الشجاعة	سنة أولى	192	61.536	11.972	1.633	غير دالة
	سنة رابعة	72	64.167	10.759		
قوة الارادة	سنة أولى	192	63.167	9.281	2.081	دالة عند ٠,٠١
	سنة رابعة	72	65.472	7.491		
كتم السر	سنة أولى	192	38.339	6.127	0.325	غير دالة
	سنة رابعة	72	38.611	5.883		
بعد النظر	سنة أولى	192	22.740	4.725	-0.458	غير دالة
	سنة رابعة	72	23.000	3.857		
ضبط النفس	سنة أولى	192	14.995	3.296	1.356	غير دالة
	سنة رابعة	72	15.611	3.270		
مجموع درجات الشخصية الصبورة	سنة أولى	192	259.010	39.150	-1.374	غير دالة
	سنة رابعة	72	266.250	35.246		

أشارت نتائج الفرض الثاني من خلال جدول (٧) إلى أنه لا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطالبات على استبانه الشخصية الصبورة تعزى إلى المستوى الدراسي (الأول والرابع) وهذا يؤكد صحة الفرض الصفري.

إلا أنه يوجد فروق دالة إحصائياً في متوسط درجات الطالبات على استبانه الشخصية الصبورة في عامل قوة الإرادة بين طالبات المستوى الأول والرابع لصالح طالبات المستوى الرابع. وكان مستوى الدلالة ٠,٠١ .

وتفسر الباحثة أن عدم وجود فروق بين طالبات المستوى الأول والرابع في متوسط درجاتهن على استبانه الشخصية الصبورة يعود إلى عوامل التنشئة الاجتماعية والبيئة الأسرية التي تعتبر ذات دور هام في تشكيل منظومة القيم لديهن بغض النظر عن المستوى الدراسي الذي تلتحق به الطالبة وذلك لما يتعرض له أبناء الشعب الفلسطيني من ظروف صعبة خاصة بهم جعلتهم جميعاً يتحملون ويكافحون من أجل ترسيخ حقهم في الحياة والعيش بكرامة وحرية .
علاوة على المناخ الإسلامي الذي يقوي الإيمان ويثبته في نفوسهن ذلك الإيمان الذي يفجر الطاقات ويصنع المعجزات ويزود صاحبه بالعزيمة والإصرار والتفاؤل والسعادة وعدم اليأس في آن واحد .
وكل ذلك يؤكد ما ورد في الإطار النظري لهذه الدراسة التي أشارت إلى أثر الإيمان واتباع تعاليم الإسلام في تنمية نمط الشخصية الصبورة لديهن .

بينما توجد فروق دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠١ في متوسط درجات طالبات المستويين الأول والرابع على استبانه الشخصية الصبورة في عامل قوة الإرادة لصالح طالبات المستوى الرابع .
ويعود ذلك إلى ما اكتسبته طالبات المستوى الرابع من خبرة تجعلهن أقدر على اتخاذ القرار والالتزام به دون تردد ، فشخصية الإنسان تكمن في إرادته . كما تعتمد قوة الإرادة على العقل بالإضافة إلى ما تتضمنه من إقرار العزم على إخراج ما يدور بخلف المرء من أفكار واتجاهات إلى حيز الواقع العملي المحسوس في الحياة . (أسعد ، ١٩٩٧ ، ٧) .

بينما طالبات سنة أولى ، خبرتهن قليلة لذلك فهن أكثر تردداً في اتخاذ القرار ، ولا يستطعن البث في كثير من الشئون الخاصة بهن ، وهذا ناتج عن عدم اقتناعهن بالكفاءة الذاتية وأن مهارتهن لا تجزي. من أجل الوصول إلى تحقيق الأهداف .
وتلعب الظروف الخارجية الدراسية والاجتماعية والاقتصادية دوراً كبيراً في تطور هذه المشاعر لديهن كما يلعب نقص النضج والخبرة بالحياة دوراً له وزنه في هذه الحالة . كما أن طالبات

المستوى الرابع يكن أكثر اقتراباً من تحقيق أهدافهن لقرب تخرجهن ، وأملهن بأن يبدأن حياة عملية جديدة يجنين من خلالها ثمرة نجاحهن من خلال نجاحهن في الدراسة وتخرجهن .
فالحياة هدف وتحقيق الهدف يحتاج إلى المثابرة التي تستند على قوة الإرادة التي تدعم الأمل وتبدد اليأس وتدعم استمرار الكفاح لتحقيق الأهداف وإشباع الرغبات وتحقيق الممكنات .
قال تعالى : (لَقَدْ خَلَقْنَا الْأِنْسَانَ فِي كَبَدٍ) (سورة البلد ، آية:٤)
فالإنسان محكوم عليه أن يواجه الصعاب وتضغطه ضغوط الحياة بعنف وللتصدي لحدة الضغوط والصعاب عليه أن يتسلح بالإرادة القوية التي عمل الإسلام على تربيتها فقال تعالى :
(فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ) [آل عمران ، آية : ١٥٩] .
وقوله تعالى :(فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُوا الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِنْ نَهَارٍ بَلاغٌ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلَّا الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ) (الأحقاف ، آية : ٣٥) .

كما أن طالبات المستوى الرابع تكون قد ترسخت لديهن قناعات فكرية وعقائدية من خلال سنوات الدراسة ، وقويت قيمهن الدينية في الصبر والتوكل على الله في تحقق الأهداف لدراستهن مساقات الثقافة الإسلامية ، وهي بواقع ٣٥-٣٧ ساعة معتمدة . وبالتالي يصبحن أكثر نضجاً وأقوى إرادة من طالبات سنة أولى ، يشيع بينهن التفاؤل المدعم باليقين المطلق في قدرة الله يغلب عليهن الاعتدال والتعقل والروية .ويتميزن بالثبات الانفعالي ، والأمن النفسي يؤكد هذا ما توصلت إليه دراسة خليل (١٩٩٦) من أن الأشخاص مرتفعي إرادة الحياة البناء القيمي لديهم صحي وإيجابي .
وخير مثال على أثر الإيمان بالله واتباع تعاليم الإسلام في تنمية الصبر الذي يقوي إرادة الإنسان فلا تضعف عزيمته مهما لقي من صعاب وعقبات قصة الخنساء عندما قتل أخوها صخر قبل دخولها الإسلام ، بكته ورثته وقالت لولا كثرة الباكين حولي على إخوانهم لقتلت نفسي .
ولكن عندما استشهد أبناؤها الأربعة وزوجها في ظل الإسلام قالت الحمد لله الذي شرفني بقتلهم وأرجو من الله أن يجمعني بهم في مستقر رحمته .

نتائج الفرض الثالث وتفسيره :

ينص الفرض الثالث : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطالبات في استبانه الشخصية الصبورة تعزى إلى التخصص(كليات نظرية وكليات عملية) وللتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبار t.Test Independent sample لمعرفة الفروق بين عينتين مستقلتين والجدول (٨) يوضح ذلك .

الجدول (٨)

اختبار t.Test Independent sample لمعرفة الفروق بين عينتين مستقلتين للتعــرف إلــى الفروق في استبانه الشخصية الصبورة التي تعزى للتخصص الدراسي (كليات نظرية / كليــات عملية) .

العوامل	التخصص	العدد	المتوسط	الانحـــــــراف المعياري	قيمة "ت"	مستوى الدلالة
كظم الغيظ	كليات نظرية	174	59.454	10.741	1.925	غير دالة
	كليات عملية	90	56.800	10.375		
الشجاعة	كليات نظرية	174	62.845	11.532	1.143	غير دالة
	كليات عملية	90	61.111	11.978		
الارادة	كليات نظرية	174	64.730	8.304	2.286	دالة عند ٠,٠٥
	كليات عملية	90	61.989	9.680		
كتم السر	كليات نظرية	174	38.707	6.161	1.098	غير دالة
	كليات عملية	90	37.844	5.827		
بعد النظر	كليات نظرية	174	23.052	4.577	1.212	غير دالة
	كليات عملية	90	22.344	4.332		
ضبط النفس	كليات نظرية	174	15.230	3.302	0.459	غير دالة
	كليات عملية	90	15.033	3.293		
مجموع درجـــات الشخصية الصبورة	كليات نظرية	174	264.017	38.092	1.801	غير دالة
	كليات عملية	90	255.122	37.921		

و توضح نتائج الجدول (٨) أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بــين متوســطات درجــات الطالبات في الكليات الأدبية و الكليات العملية على استبانه الشخصية الصبورة . مما يؤكد صحة الفرض الصفري .

و تفسر الباحثة ذلك بأن جميع أفراد العينة طالبات مــن نفــس المجتمــع – المجتمــع الفلسطيني مررن بنفس الظروف ، و هن ذوات ثقافة مشــتركة ، و هــذا بالإضــافة إلــى أن طموحاتهن و تطلعاتهن المشتركة كأفراد مجتمع واحد يجاهد من أجل التخلص مــن الاحــتلال الإسرائيلي الذي ما زال يعاني مرارته و آلامه و قسوته و شراسته ، أبناء هذا المجتمــع يوميــاً

من تدمير للبيوت و المصانع و المزارع ، و تشريد و اعتقال لأبنائه و قتل لأطفاله بالإضافة إلى ما يعانيه أبناء هذا الشعب من تقطيع لأجزاء الوطن بوضع الحواجز على الطرق التي تعيق وصو لهم إلى جامعاتهم و أماكن عملهم ، و ما يتعرضون له على هذه الحواجز من تفتيش مهين و ضرب و تعذيب و اعتقال .

كل هذا خلق في نفوسهم إرادة صلبة و عزيمة جبارة و تصميماً صادقاً و قوياً على التغلب على الظروف الصعبة و الأوضاع العسيرة من أجل إثبات هويتهم و تأكيد ذواتهم كغيرهم من أبناء الأمم و الشعوب .

هذا يدعم ما ورد في الإطار التنظيرى السابق الذي يشير إلى مساهمة التنشئة الاجتماعية في إكساب أفراد المجتمع سمة الصبر ، فالصبر يمكن اكتسابه بالتعليم و التعويد و رياضة النفوس .

"و قد جعل ابن القيم رياضة النفوس بالتعليم و التأديب و التعويد على الفرح و السرور ، و الصبر و الشكر و الاحترام و الشجاعة و العفو و الإحسان و فعل الخيرات . فلا تزال ترتاض بذلك شيئاً فشيئاً حتى تصير هذه الصفات عادات راسخة و ملكات ثابتة "

(ابن قيم الجوزية ، ١٩٧٠ ، ١٧١)

و الأسرة الفلسطينية يهتم كثيراً بتأديب البنات من باب الخوف و الحرص عليهن .

و تبين من جدول (٨) أ نه رغم أن الفروق في المتوسطات بين الطالبات ذوات التخصصات العملية و الطالبات ذوات التخصصات الإنسانية على استبانة الشخصية الصبورة لم تصل إلى مستوي الدلالة الإحصائية ، إلا أن هذه الفروق كانت لصالح الطالبات في الكليات النظرية (الإنسانية) بينما وصلت الفروق بينهن إلى مستوي الدلالة عند ٠,٠٥ في عامل قوة الإرداة من استبانه الشخصية الصبورة لصالح طالبات الكليات الإنسانية و يعزى ذلك إلى أن الكليات الإنسانية تهتم أكثر بغرس القيم الفاضلة لما لها من دور كبير في توجيه سلوك الطالبات و اكتسابهن العادات الحسنة و الآداب الإسلامية ، وذلك يتناسب مع طبيعة التخصص الذي يهتم بدراسة سلوك الإنسان و تفاعلاته في إطار الجماعة ، أما طالبات الكليات العملية فعلى الرغم من اشتراكهن مع الكليات الأخرى في دراسة مساقات و متطلبات الجامعة الشرعية إ لا أن الكليات العملية تركز اهتمامها على المواد الطبيعية العملية و التي بطبيعتها تتعامل مع أرقام و معادلات رياضية و تجارب عملية ، و إلا تلتفت إلى الجانب القيمي و السلوكي عند الطالبات .

نتائج الفرض الرابع و تفسيره :

ينص الفرض الرابع أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة يعزى إلى التقدير الدراسي .

و للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام اختبـــار (ت) t.Test Independent sample لمعرفة الفروق بين عينيتين مستقلتين و الجدول (٩) يوضح ذلك .

الجدول (٩)

اختبـار t. Test Independent sample لمعرفة الفروق بين عينتين مستقلتين للتعرف إلى الفروق في استبانه الشخصية الصبورة التي تعزي للتقدير الدراسي .

العوامل	التقدير	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة ت	مستوى الدلالة
كظم الغيظ	متأخرات	٨٦	٥٨,٥٩٣	١٠,٦٢٤	-١,٦٢٨	غير دالة
	متقدمات	٥٠	٦٠,٥٨٠	١٠,٩٧٩		
الشجاعة	متأخرات	٨٦	٦٢,١٤٠	١١,٨٤٠	-٠,٦٧٨	غير دالة
	متقدمات	٥٠	٦٣,٥٨٠	١٢,١٣٢		
الإرادة	متأخرات	٨٦	٦٣,٤٧٧	٨٦٩٧	-١,٦٢٨	غير دالة
	متقدمات	٥٠	٦٥,٩٨٠	٨٥٦٣		
كتم السر	متأخرات	٨٦	٣٨,٢٢١	٥,٨٨٠	-٠,٢٩١	غير دالة
	متقدمات	٥٠	٣٨,٥٦٠	٧٥٥٢		
بعد النظر	متأخرات	٨٦	٢٢,٩٥٣	٤,٤٣٨	-٠,٥٢١	غير دالة
	متقدمات	٥٠	٢٣,٣٦٠	٤,٣٠٨		
ضبط النفس	متأخرات	٨٦	١٥,٢٣٣	٣,٢٦٤	-٠,٨٧٦	غير دالة
	متقدمات	٥٠	١٥,٧٤٠	٣,٢٥٠		
الدرجة الكلية	متأخرات	٨٦	٢٦٠,٦١٦	٣٦,٥٩٢	-١,٠٨٨	غير دالة
	متقدمات	٥٠	٢٦٧,٨٠٠	٣٨,١٠٢		

يتضح لنا من جدول (٩) أنه لا توجد فروق بين متوسط درجـــات الطالبـــات علـــى اســـتبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التقدير الدراسي

و يمكن إرجاع ذلك إلى أن التقديرات الدراسية التي تحصل عليها الطالبـــات و إن كـــان البعض يعتبرها مؤشراً نحو الذكاء الذي هو عامل من العوامل المشجعة على اكتساب الفضـــائل كالصبر إلا أنه " قد ظهر من بعض البحوث أن معامل الارتباط بين الذكاء و الصفات الخلقيـــة ،

ارتباط موجب لكنه طفيف قد يقل أحياناً عن ٠,٢ و هذا يعني أن الذكي يحتمل احتمالاً طفيفاً أن يكون حسن الخلق " (راجح ، ١٩٨٥ ، ٤٣٣)

و قد أشار الكيلاني (١٩٩٢) إلى ذلك في دراسته حول اتجاهات التربية الأخلاقية المعاصرة إلى أن الطالب قد يكون ذكياً و تحصيله جيداً إلا أن اكتسابه لفضائل الأخلاق أقل من غيره .

و قد يرجع ذلك إلى عدم قدرته على ضبط انفعالاته أو عدم قدرته على التحكم في نزواته و شهواته "

كما أن التحصيل في الجامعة يتوقف إلى حد كبير على الاستعدادات الخاصة و الميول و الاهتمامات و الاتزان الانفعالي للطالبة .

أو لأن بعض الطالبات الممتازات ينصرفن عن التحصيل إلى نواحي أخرى . ثم إن الجامعة ليست المؤسسة الوحيدة المسئولة عن إكساب الطالبات سمة الصبر كما ذكرنا آنفاً فهناك الأسرة و الإعلام و المسجد هذه الوسائط لها تأثيرها المتفاوت على تكوين شخصيات الطالبات و ذلك تبعاً لاختلاف درجة تفاعلهن معها .

نتائج الفرض الخامس و تفسيره :

ينص الفرض الخامس أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطالبات على استبانه الشخصية الصبورة يعزى إلى التفاعل بين التقدير الدراسي و التخصص .

و للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الثنائي . Tow way Anova لمعرفة الفروق في استبانة الشخصية الصبورة التي تعزى لتفاعل أكثر من متغير .

و الجدول (١٠) يوضح ذلك .

جدول (١٠)

نتائج أسلوب تحليل التباين الثنائي Two way Anova لمعرفة الفروق في استبانه الشخصية الصبورة التي تعزى لتفاعل كل من التقدير الدراسي و التخصص .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
التقدير الدراسي	٥٨,٤٩٤	١	٥٨,٤٩٤	٠,٠٤٤	غير دالة
التخصص	١١٢٦,٢٨٨	١	١١٢٦,٢٨٨	٠,٨٤٣	غير دالة
التقدير الدراسي التخصص	٨١٣١,٥٠٠	١	٨١٣١,٥٠٠	٦,٠٨٦	دالة عند ٠,٠٥
الخطأ	١٧٦٣٧٠,٠٩٢	١٣٢	١٣٣٦,١٣٧		
المجموع	٩٦١١٦٧٥,٠٠	١٣٦			

يتضح من خلال عرض النتائج الخاصة بهذا الفرض أنها لم تحقق صحة الفرض الـــذي يـــنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطالبات على استبانه الشخصية الصبورة تعزى إلى التفاعل بين التخصص و التقدير الدراسي .

فقد كان أثر تفاعل التقدير الدراسي و التخصص على متوسط درجات الطالبـــات فـــي اســـتبانة الشخصية الصبورة دال إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ حيث كانت قيمة ف = ٦,٠٨٦ .

لذلك نقبل الفرض البديل الذي ينص على أنه يوجد أثر دال إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ لتفاعـــل التخصص و التقدير الدارسي على متوسط درجات الطالبات في استبانه الشخصية الصـــبورة و بمقارنة المتوسطات وجد أن الفروق كانت لصـــالح الطالبـــات المتقـــدمات ذوات التخصصـــات النظرية (الإنسانية) .

و هذا يدل على أثر التخصص في تنمية نمط الشخصية الصبورة حيث تهتم الكليـــات الإنســـانية أكثر بغرس القيم الفاضلة التي لها دور كبير في توجيه سلوك الطالبـــات و إكســـابهن العـــادات الحسنة و الآداب الإسلامية التي تنمي لديهم نمط الشخصية الصبورة . و ذلك يتناسب مع طبيعة التخصص الذي يهتم بدراسة سلوك الإنسان و تفاعلاته في إطار الجماعة و يساعدهن ذكـــاؤهن في اكتساب هذه القيم الفاضلة التي تنمي لديهن نمط الشخصية الصبورة حيث أن الـــذكاء عامـــل من عوامل تحديد السلوك فيساعد الطالبات على حسن إدراك المواقف و اختيار الحلول المناســـبة و اتخاذ القرار و تنفيذه بإرادة صلبة قوية دون تردد متوكلة على الله كما يساعد هدوء الطالبـــات و اتزانهن الانفعالي على التفكير المنظم و تركيز الانتباه الذي يؤدى إلـــى ارتفـــاع تقـــديراتهن الدراسية بينما الطالبات الأقل صبراً (ذوات النمط الجزوع) يكن أكثر انفعالاً ، الانفعال يـــؤثر على القوى العقلية و يشل التفكير و يشتت الانتباه ، لذلك فإن الحالات التي يصحبها انفعال شديد يختل فيها التفكير و يشوه الإدراك من هنا قال رسول الله صلى الله عليه و سلم :

" لا يقضين أحدكم حكم بين اثنين و هو غضبان " (البخاري)

نتائج الفرض السادس و تفسيره :

و ينص الفرض السادس على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوســـط درجـــات استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التفاعل بين المستوى الدراسي و التخصص .

و للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التبـــاين الثنـــائي Two Way Anova لمعرفة الفروق في استبانه الشخصية الصبورة التي تعزى لتفاعل كـــل مـــن المستوى الدراسي و التخصص . **و الجدول (١١) يوضح ذلك .**

الجدول (١١): نتائج أسلوب تحليل التباين الثنائي Two Way Anova لمعرفة الفروق في استبانه الشخصية الصبورة التي تعزى لتفاعل المستوى الدراسي و التخصص .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
المستوى الدراسي	٢٠٤٠,٨٠٦	١	٢٠٤٠,٨٠٦	١,٤١١	غير دالة
التخصص	٤٧٦٧,٦٨٤	١	٤٧٦٧,٦٨٤	٣,٢٩٢	غير دالة
المستوى الدراسي * التخصص	٢٧٦,٣٢٦	١	٢٧٦,٣٢٦	٠,١٩١	غير دالة
الخطأ	٣٧٥٩٢٤,٧٧٦	٢٦٤	١٤٤٥,٨٦٥		
المجموع	١٨٣٦٥٥٥٤,٠	٢٦٠			

يتضح من خلال عرض النتائج الخاصة بهذا الفرض أنها تحقق صحة الفرض ، و الذي ينص على عدم وجود أثر دال إحصائياً لتفاعل التخصص و المستوى الدراسي على متوسط درجات الطالبات في استبانه الشخصية الصبورة . فلم تكن الفروق دالة حيث كانت قيمة ف = ٠,١٩١ .

يتبين من هذه النتيجة أنه لا يوجد فروق في متوسط درجات الطالبات على استبانه الشخصية الصبورة سواء كانت الطالبة في المستوى الأول أو الرابع تخصصها نظري أو عملى.
و قد يكون مرد ذلك إلى القاعدة الحضارية المشتركة بين الطالبات حيث أن جميعهن طالبات ينتمين لنفس المجتمع و هو المجتمع الفلسطيني المسلم ، المتمسك بعقيدته ، المتبع لتعاليم الإسلام و الذي عانى ومازال يعاني من ظلم الاحتلال الصهيوني و شراسته مما يخلق في نفوس أبنائه عزيمة صلبة و إدارة قوية فقد أثبتت نتائج دراسة بوناماكي Punamal (١٩٨٦) أن تعرض النساء الفلسطينيات لأحداث الاحتلال العسكري الصادمة يزيد من الضبط الداخلي لديهن و التحمل .
كما تحرص الأسرة الفلسطينية على اكتساب أبنائها للقيم و الأخلاق الإسلامية التي تنمي لديهم نمط الشخصية الصبورة القادرة على : تحمل ظروف الحياة القاسية .

كما أن الجامعة الإسلامية تمثل بيئة ثقافية إسلامية ، فبالإضافة إلى المناهج الدراسية التميزة التي يدرسها طلاب الكليات المختلفة في جميع المستويات يقوم مجلس الطلبات بالجامعة الإسلامية بنشاط متزايد بالتوجيه الأخلاقي ، و تشجيع الفضائل من خلال وسائل متنوعة كالمجلات المخصصة لذلك و الوسائل التي تعلق على الجدران و المحاضرات المستمرة في هذا المجال من حين لآخر خصوصاً لطالبات المستوى الأول .

و بالتالي لا يقصر تأثير الجامعة في تنمية شخصيات الطالبات ذوات النمط الصبور على التخصص أو المستوى الدراسي .

نتائج الفرض السابع و تفسيره :

ينص الفرض السابع على أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات استبانة الشخصية الصبورة يعزى إلى التفاعل بين التقدير الدراسي و المستوى الدراسي .

و للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين الثنائي two way Anovaلمعرفة الفروق التي تعزى لتفاعل أكثر من متغير و الجدول (١٢) يوضح ذلك

الجـــدول (١٢): نتائج أسلوب تحليل التباين Two way Anova لمعرفة الفروق في استبانة الشخصية الصبورة التي تعزى لتفاعل كل من التقدير الدراسي و المستوى الدراسي .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
المستوي الدراسي	٢٠,١٥٥	١	٢٠,١٥٥	٠,٠١٤	غير دالة
التقدير الدراسي	٨٧٨,٢٨٣	١	٨٧٨,٢٨٣	٠,٦٢٨	غير دالة
المستوي الدراسي * التخصص	٢,٥١١	١	٢,٥١١	٠,٠٠٢	غير دالة
الخطأ	١٨٤٦٠٩,٢٤٣	١٣٢	١٣٩٨,٥٥٥		
المجموع	٩٦١١٦٧٥,٠٠	١٣٦			

يتبين لنا من جدول (١٢) أنه لا توجد فروق دالة إحصائياً في متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى للتفاعل بين التقدير الدراسي و المستوى الدراسي .

حيث بلغت قيمة ف ٠,٠٠٢ أي تقترب من الصفر لذلك نقبل الفرض الصفري .

و يفسر ذلك بأن الطالبات سواء كانت في المستوي الأول أو الرابع من الطالبات الحاصلات على تقدير ممتاز أو تقدير مقبول لا يوجد فروق لديهن في نمط الشخصية الصبورة

و يرجع ذلك إلى دور التنشئة الاجتماعية في اكتساب الطالبات نمط الشخصية الصبورة فهنـــاك دور فعال للأسرة التي يعود لها الفضل في إكساب أبنائها القيم الفاضلة و الأخلاق الحميدة كمـــا أن هناك دور عظيم للمسجد ووسائل الإعلام من صحف و مجلات و إذاعة و تلفزيون في اكساب الطالبات لنمط الشخصية الصبورة بما يعرضه من قصص للصابرين و الصابرات .

كما أن أثر الجامعة لا يقتصر على ما تقدمه للطالبات من مناهج دراسية بل أن النشـــاط المتزايد لطالبات مجلس الطالبات و حرصهن الشديد على توجيه الطالبات و إرشادهن من خلال ما يصدرنه من مجلات أو ما يعقدنه من محاضرات و لقاءات خصوصاً لطالبات المستوي الأول كما أن الجو العام في الجامعة الإسلامية الذي تعيشه الطالبة يساعدها على اكتساب القيم و تنمية شخصيتها .

نتائج الفرض الثامن و تفسيره :

ينص الفرض الثامن على أنه : لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة يعزي إلى التفاعل بـــين التقـــدير الدراســـي و التخصـــص و المستوى الدراسي .

و للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة باستخدام أسلوب تحليل التباين المتعـــدد لمعرفـــة الفروق التي تعزى لتفاعل (كل من التقدير الدراسي و التخصص و المستوى الدراسي) أكثـــر من متغيرين و الجدول (١٣) يوضح ذلك .

الجـــــــــــدول ١٣

نتائج أسلوب تحليل التباين المتعدد لمعرفة الفروق في استبانة الشخصية الصبورة التـــي تعـــزى لتفاعل كل من التقدير الدراسي ، و التخصص و المستوى الدراسي .

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	الدلالة
التقدير الدراسي	١٢٣,٩٥١	١	١٢٣,٩٥١	٠,٠٩٦	غير دالة
التخصص	١١٠٦,٥٥٣	١	١١٠٦,٥٥٣	٠,٨٠٥	غير دالة
المستوي الدراسي	١٩٣,١٠٣	١	١٩٣,١٠٣	٠,١٤٠	غير دالة
التقدير *التخصص	٦١٦٥,٥٧٩	١	٦١٦٥,٥٧٩	٤,٤٨٥	دالة عند ٠,٠٥
التقدير *المستوي	٣٦,٤٠٩	١	٣٦٤٠٩	٠,٠٢٦	غير دالة
المستـــــــــوى * التخصص	٩٤,٨٣٦	١	٩٤,٨٣٦	٠,٠٦٩	غير دالة
التقدير و التخصص و المستوى	١٤٥,٧٩٦	١	١٤٥,٧٩٦	٠,١٠٦	غير دالة

الخطأ	١٧٥٩٥٨,٣٦٨	١٢٨	١٣٧٤,٦٧٥		
المجموع	٩٦١١٦٧٥,٠٠	١٣٦			

تبين من جدول (١٣) أنه :

لا توجد فروق في متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة ذات دلالة إحصائية تعزى للتفاعل بين التقدير الدراسي و التخصص و المستوى الدراسي .

و يعزى ذلك إلى العلاقة الوثيقة بين المجتمع و الثقافة و الشخصية حيث أن " نمو الشخصية و اكتساب الثقافة ليست عمليتين مختلفتين و لكنها عملية واحدة من حيث اعتمادها على التعليم ، و في المجتمعات حسنة التكامل تعبر الشخصية عن ثقافة المجتمع بينما تكون الثقافة تجميع لسمات الشخصية " (كفافي ، ١٩٩٠ ، ١٥٥)

فالثقافة أحد العوامل الهامة في تشكيل الشخصية و ذلك لأن الشخصية الإنسانية تنظيم سيكولوجي لا يتبلور إلا في ظلال مجتمع له تنظيم ثقافي معين ، و من خلال أساليب تنشئة اجتماعية قائمة على معايير و قيم و أنماط سلوكية ارتضاها هذا المجتمع .

و أفراد عينة الدراسة جميعهن طالبات من مجتمع واحد و هو المجتمع الفلسطيني الذي يتميز بثقافته الإسلامية التي توجهه إلى أن يكون إيجابياً في كل شئون حياته في حدود أوامر الله و نواهيه ، كما يطالب بالخضوع و الاستسلام للقوة الخالقة مدبرة الكون ، و جميعهن طالبات في الجامعة الإسلامية التي تقوم فلسفتها على أساس الفلسفة الإسلامية .بما تقدمه من خبرات تعليمية تعمل على نمو الميول و الدوافع و الاتجاهات و القيم و المهارات الاجتماعية التي تنمي شخصياتهن كما أن النشاط المتزايد لمجلس الطالبات و قيامهن بتوجيه و إرشاد الطالبات من خلال ما يقدمنه من محاضرات ، وما يصدرنه من مجلات و نشرات و ما يولينه من اهتمام بالطالبات خصوصاً بطالبات المستوى الأول لمساعدتهن على الانسجام مع بيئة الجامعة الإسلامية ، و اختلاط الطالبات ببعضهن في الجامعة من مستويات دراسية مختلفة يجعل الطالبات يشعرن بالأمن و الطمأنينة و الراحة النفسية و يستفدن من خبرات غيرهن في الجامعة ممن إلتحقن قبلهن بالجامعة ، مما يجعل تأثير الجامعة كبيئة تعليمية في شخصيات الطالبات

لا يقتصر على المناهج الدراسية التي تدرسها الطالبات في الجامعة أو المستوي الدراسي الذي توجد به الطالبة .

كما أن ليس كل ذكي أخلاقي ، ذلك أن الذكاء ما هو إلا عامل من عوامل تحديد السلوك الأخلاقي و توجيهه فكثير من الطالبات الممتازات ينصرفن عن الدراسة إلى أمور أخرى .

و الجامعة رغم كل ما تقدمه ، ليست هي المسئولة وحدها عن تنمية شخصيات الطالبات

و ترسيخ سمات النمط الصبور لديهن ، بل هناك عوامل تنشئة اجتماعية أخري تساهم في تنمية شخصيات الطالبات و ترسيخ سمات النمط الصبور لديهن .

و من هذه العوامل المسجد ووسائل الإعلام من راديو و تلفزيون و صحف و مجلات و أهم هذه العوامل الأسرة . " ففي كل زمان و مكان تعتبر الأسرة بمثابة النواة الأولى و القالب الاجتماعي الأولي الذي يؤهل و يحفز و يغذي الشخصية الإنسانية " (الأشول ، ١٩٨٨ ، ١٩٦)

فالطفل لا يولد مزوداً بالنسق الخلقي و الاجتماعي المحدد لأنماط السلوك الإنساني و الاجتماعي المقبول و لكنه يخرج إلى الوجود و لديه إمكانيات هائلة للتطور " . فيتعلم من الأسرة و يتدرب على السلوكيات الحسنة و يكتسب عاداتها و تقاليدها و قيمها فتنمو الاستعدادات النفسية لديه ، لكن كل شخص مهما كانت استعداداته النفسية التي خرج بها من الطفولة و المراهقة قادر على أن يكون حسن الخلق بجهده و مثابرته و قدرته على مجاهدة نفسه و ضبطها و السيطرة على انفعالاته و شهواته و تعويد نفسه على السلوك الصحيح لقولة صلى الله عليه و سلم : " من يتصبر يصبره الله " (البخاري ، ١٩٨٧ ،ج٢ ، ٥٣٤)

نتائج الفرض التاسع و تفسيره :

ينص الفرض التاسع على أنه : لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين عوامل الشخصية الصبورة و الضغوط النفسية

و للتحقق من صحة هذا الفرض قامت الباحثة بحساب معامل ارتباط بيرسون بين عوامل الشخصية الصبورة و الدرجة الكلية لاستبانه الضغوط النفسية و الجدول (١٤) يوضح ذلك .

الجـــدول (١٤)

معاملات الارتباط بين عوامل الشخصية الصبورة و الدرجة الكلية لاستبانه الضغوط النفسية .

عوامل الشخصية الصبورة	الدرجة الكلية للضغوط	مستوي الدلالة
كظم الغيظ	-٠,٠٩٧	غير دالة
الشجاعة	-٠,١١٦	غير دالة
قوة الإرادة	-٠,١٢٦	دالة عند ٠,٠٥
كتم السر	-٠,٠٥٧	غير دالة
بعد النظر	-٠,١٤٣	دالة عند ٠,٠٥
ضبط النفس	-٠,٠٩١	غير دالة
مجموع درجات الشخصية الصبورة	- ٠,١٢٦	دالة عند ٠,٠٥

و تشير نتائج الجدول (١٤) إلى وجود إرتباط سالب دال إحصائياً بين عاملي قــوة الإرادة و بعد النظر و بين الدرجة الكلية للضغوط النفسية بينما لم تصل الارتباطات السالبة إلـــى مســـتوي الدلالة بين العوامل الأخرى (الشجاعة ، كظم الغيظ ، كتم السر ، ضـــبط الـــنفس) و الدرجـــة الكلية للضغوط النفسية . و تفسر الباحثة ذلك بأنه كلما زادت قوة الإرادة يقل مستوي الضـــغوط النفسية لدي الفرد و كذلك كلما حسن إدراك الفرد للمواقف الضاغطة أي كان لدى هذا الفرد بعد نظر يقل مستوي الضغوط النفسية لديه .

و هذا الارتباط بين كل من قوة الإدارة و حسن إدراك الفرد للمواقــف الضـــاغطة و مســـتوي الضغوط النفسية يتفق إلى حد كبير مع استعرضنا للإطار النظري حيث يؤكـــد هـــانز ســـيلي Hans sely في نظريته أعراض التكيف العام أن قلة من الأفراد تستسلم نفسياً بمجرد إحساسهم بالإشارة الأولى كإنذار فسيولوجي ، أما في الطرف الآخر ، فنجد القليل القادر على الاســـتمرار لأبعد من مرحلة الانهيار الجسماني ، و هم لديهم القدرة الأكبر على التحمل الذي يعزى إلى مـــا يسمى " إرادة القوة " Will Power و هذا يتفق ما يراه رانك " أن الإرادة الإيجابية الحقيقة عامل هام في النمو السوي و أن قوة الإرادة عامل هام في العلاج النفســـي (زهـــران ، ١٩٨٠ ،١١٥) فالتأثيرات النفسية المفيدة أو الضارة للضغوط النفسية تتعلق بتقيم الفرد المعرفي لفائـــدة العامـــل الضاغط و على قوة المقاومة لديه و الحاجة للتحدي ، أما التأثيرات الأخرى الضارة فهي تستمر حتى المرحلة الثالثة .

و من هذه التأثيرات تأثيرات معرفية ، حيث أن الضغط الحاد يؤدي إلـــى نقـــص مـــدى الانتباه و التركيز، و تدهور الذاكرة القصيرة و الطويلة المدى ، وتقل سرعة الاستجابة العقلية و يصبح العقل غير قادر على التقييم بدقة للظروف الراهنة أو التنبؤ بالتتابعات المستقبليـــــــــة و تزداد الاضطرابات الفكرية و الوهم (الفرمادي أبو سريع ، ١٩٩٣ ،٢٨)

كما تتفق هذه النتائج مع ما يراه لازروس من أن عمليتي التقدير العقلي المعرفـــــــــي و مهارات المواجهة عمليتان هامتان تحددان ، المواقف الضاغطة الخاصة بالعلاقة بـــين الفرد و بيئته . (محمد ، ١٩٩٤ ، ٢٠ – ٢١ بتصرف)

و تشمل عملية التقدير العقلي المعرفي نوعين أساسيين من التقدير :

١- **التقدير الأولي** : الذي يحكم على الوضعية ما إذا كانت مهددة للفرد الموجود فيها أم لا .

٢- **التقدير الثانوي** : الذي يعمل على تقويم الوسائل البديلة لمواجهة الخطر المدرك .

أي أن إدراك الفرد للموقف الذي يواجهه بأنه ليس خطير و لا يهدد وجـوده يخفـض مـن مستوي حالة الانفعال السلبي لديه و هذا يؤكد على التفاعـل بين التقديرات المعرفيـة و الاستجابات الانفعالية " (ماضي ، ١٩٩١ ، ٢٥٤)

فتقدير الوضعية الخالقة للضغط و إعادة تقويمها فكرياً و منطقياً يساعد كثيراً على التخفف مـن وطأة الضغط.

و قد أثبتت الأبحاث الطبية أن فقدان الشعور بالسيطرة الفكرية على بيئة الفـرد يجعـل الأشخاص الأسوياء أكثر عرضة للأمراض البيولوجية : و كم من الأشخاص ماتوا و يموتـون " بأمراض الوهم " لأنتهم فقدوا الضبط الفكري لمخيلتهم و استسلموا لخوف موهوم .
(ماضي ، ١٩٩١ ، ٢٦٠)

مناقشة عامة لنتائج الدراسة

أظهرت نتائج الدراسة وجود فروق دالة إحصائياً في مستوي الضـغوط النفسـية بـين الطالبات ذوات نمط الشخصية الصبورة و الطالبات ذوات نمط الشخصـية الجزوعـة لصـالح الطالبات ذوات نمط الشخصية الجزوعة خصوصاً في مجال الضغوط الانفعالية .

مما يدل على دور نمط الشخصية الصبورة في التخفيف من الضغوط النفسية حيـث أن الصبر عملية نفسية إرادية ، تعتمد على إدراك الإنسان للموقف الضاغط و تفسيره لـه ، فيـتم تحويل أفكار و مشاعر اليأس و الجزع و الانهزامية عند المصـيبة أو الكارثـة إلـى أفكـار و مشاعر تحمل ، و تقبل ، و رضا و ثقة وتفاؤل ، فتتحول ردود أفعاله اليئوسة إلي ردود أفعـال ودودة متفائلة .

كما أوضحت النتائج عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى المستوى الدراسى أو التخصص أو التقدير الدارسـي بينما توجد فروق في عامـل قوة الإرادة بين الطالبات تعـزى إلى المستـوى الدراسي (الأول و الرابع) لصالح الطالبات في المستوى الرابع .

مما يدل على أن طالبات المستوى الرابع أكثر خبرة من طالبات المستوى الأول و أكثـر تأثراً بفلسفة الجامعة من الطالبات الجدد .

كذلك توجد فروق في عامل قوة الإرادة ذات دلالة إحصائية ، تعزى للتخصص النظري و يرجع ذلك إلى نوع التخصص حيث تهتم الكليات الإنسـانية (النظريـة) بالجانـب القيمـي الأخلاقي أكثر من الكليات العملية .

و أبانت النتائج أنه يوجد أُثر لتفاعل التقدير الدراسي و التخصص على متوسط درجات الطالبات في استبانة الشخصية دال إحصائيا لصالح الطالبات المتفوقات ذوات التخصص النظري و يمكن أن يعزى ذلك إلى أن الكليات النظرية و تمثل كلية الشريعة و أصول الديـــــن و الآداب و التربية تهتم أكثر بغرس القيم الفاضلة التي لها دور كبير في توجيـــه ســـلوك الطالبـــات مـــن الكليات العملية مثل العلوم و الهندسة رغم اشتراكهن مع الكليات الأخرى في دراســـة مســـاقات متطلبات الجامعة الشرعية كما يؤثر نمط الشخصية الصبورة في قـــدرة الطالبـــة علـــى ضـــبط انفعالاتها و هدوئها و اتزانها الانفعالي مما يؤثر على زيادة تركيزها و انتباهها و حسن تـــذكرها لدروسها و عدم نسيانها، مما يؤثر في تحصيلها الدراسي و تقدمها، بينما تؤثر الضغوط النفسية على القدرات المعرفية فتعمل على تشتت انتباه الطالبة و عدم تركيزها و تفقـــدها القـــدرة علـــى ضبط التفكير و تتناقص مدى الذاكرة ، و يقل الاستدعاء، و التعرف على ما هو مألـــــــوف و تقل سرعة الاستجابة الفعلية، و تزداد الأخطاء مما يؤثر في تحصـــيل الطالبـــة و تأخرهـــا دراسياً .

كما يتضح من خلال نتائج هذه الدراسة عدم وجود أثر لتفاعـــل التخصـــص و التقـــدير الدراسي و المستوي الدراسي على نمط الشخصية الصبورة مما يدل على دور الجامعة الفاعـــل في تنمية شخصيات الطالبات بحرصها على التمسك بالقيم السائدة تلك القيم المستمدة بلاشك مـــن الدين الإسلامي و لاسيما أن هذه الجامعة الإسلامية الفلسطينية ، فلسطينية الانتمـــاء و أي أنهـــا تؤثر و تترك بصماتها واضحة جلية على جميع طالباتها دون اســـتثناء و دونمـــا تمييـــز بـــين تخصص و آخر أو بين مستوى دون غيره .

كما أظهرت النتائج وجود علاقة إرتباطية سالبة دالة إحصائياً بين كل من قـــــوة الإرادة و بعد النظر و الدرجة الكلية للضغوط النفسية بينما لم تصل العلاقة الارتباطيـــة الســـالبة إلـــى مستوى الدلالة بين كل من (الشجاعة و كظم الغيظ و ضبط النفس و كـــتم الســـر) و الدرجـــة الكلية للضغوط النفسية .

مما يدل على أن الشخصية التي تتسم بقوة الإرادة و بعد النظر و حســـــــــن الإدراك و الشجاعة و كظم الغيظ و ضبط النفس و كتم السر يقل مستوى الضغوط النفسية لديها و هـــذه السمات جميعها تتسم بها الشخصية ذات النمط الصبور مما يؤكد علـــى دور نمـــط الشخصـــية الصبورة في التخفيف من الضغوط النفسية.

أي أن حسن إدراك الفرد للموقف الضاغط و تفسيره تفسيراً إيجابياً يولـــد فـــي نفســـه التفاؤل و الأمل و الشعور بالرضا مما يخفف من تأثير الموقف الضاغط عليه و علـــى صـــحته النفسية و الجسمية .

كما أن الإرادة هي التي تحرك السلوك أو الاستجابة و هذا يتفق مع تفسير ابن القيم و الغزالي في تفسير الأفعال بالخواطر التي تحرك الإرادة بالفعل ، فالخاطر يولد فكرة و الفكرة تظهر حاجة أو رغبة و الحاجة تثير دافعاً ، و الدافع يحرك سلوكاً أو إستجابة أو فعلاً . كما يتفق مع افتراض الغزالي وجود جهازين مسئولين عن أفكارنا و مشاعرنا ، جهاز الإلهامات و يولد أفكار و مشاعر السعادة ، و جهاز الوساوس يولد أفكار و مشاعر الشقاء و السخط و التطير و الحقد و الحسد و العداوة .

فتنمية أفكار و مشاعر السعادة مثل الرضا و التفاؤل و المحبة و التسامح و الألفة و العفو و حسن الظن بالله و بالنفس و بالناس و الحياة فهذه الأفكار و المشاعر أساس الصحة النفسية و مصدر السعادة .

فقمع جهاز الوساوس ينشط جهاز الإلهامات و يجعل الذهن مهيأ لاستقبال أفكار و مشاعر السعادة . (الغزالي ، ١٩٦٧ ، ج ٣ ، ١٣٧)

كما يتفق مع افتراض علماء المناعة النفسية في العصر الحديث " وجود جهاز أ – ب فيتر A- B FITER System يتكون من الاعتقادات Belevings و الاتجاهات Attitudes و المشاعر Feelingsو الآمال Imaginations و التفكير thinking و الخبرات Experiences الذكريات Remembers "

و يعمل هذا الجهاز بأربعة أنماط اثنان منها يولدان أفكار و مشاعر الشقاء و القلق و التوتر هما النمط الغضوب Hot style يضمن أفكار و مشاعر الغضب و السخط و العجلة و العدواة و الحقد " و النمط اليؤوس Cold style يضم أفكار و مشاعر الذنب و العجز و الانهزامية و اليأس ، أما النمطان الآخران فيولدان أفكار و مشاعر السعادة هما النمط الصبور Warm styles يضم أفكار التحمل و الصبر و الشجاعة و العفة و الحكمة . و النمط الودود coll style يضم أفكار التسامح و الرضى و الثقة و التفاؤل و المودة .

توصيـــات الدراســــــة

في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج فإن الباحثة تقدم التوصيات التالية :

١. العمل على تنمية نمط الشخصية الصبورة لدي الطلبة بغرس القيم في نفوسهم من خـــلال تضمينها في المناهج الدراسية ، و ذلك بالتركيز على بعض الأنماط النفسية و ترجمتهـــا إن إلى سلوكيات و تصرفات ، و يمكن أن يقتدي بها الطلبة إضـــافة إلـــى هـــذا يمكـــن للمناهج الدينية عرض بعض النماذج عن الشخصيات الصابرة كالأنبياء و الرسل ، كمـــا يمكن من خلال المناهج العلمية عرض بعض النماذج من العلماء و البـــاحثين ، الـــذين صبروا في سبيل الوصول إلى نتائجهم و اكتشافاتهم التي أفـــادت الإنســـانية و تســـتطيع أيضاً ، المناهج الأخرى السير على نفس النهج في عرض بعض النمـــاذج مـــن الأدب مثلاً تجسد مفهوم الصبر ، و تصف خصائص الصابرين .

٢. تنمية نمط الشخصية الصبورة لدى الطلبة من خلال الوعظ و الإرشاد و توجيه الطلبـــة نحو الإقتداء بالنماذج الإيمانية و في مقدمتها الرسول صلى الله عليه و سلم و صـــحابته الكرام رضوان الله عليهم . كذلك تنمية النمط الشخصية الصبورة لدي الطلبة من خـــلال سلوك المحاضرين بالقدوة الحسنة .

٣. حث الجامعة على الإكثار من الأنشطة الاجتماعية و التربوية و الثقافيـــة التـــي تـــدعم الفضائل الخلقية و غرسها لدي الطلاب ولاسيما من خلال المناســـبات الدينيـــة و دمـــج الطلبة في الأنشطة المختلفة و تشجيعهم على المشاركة الفاعلة و إشاعة روح التعـــاون و المحبة و المودة و التسامح بينهم و تعويدهم على ضبـــط النفس و عدم التهـــــور و الاستعجال و التربوي و حسن إدراك المواقف حتى لا يقعوا فريســـة للضغـــوط و الاضطرابات النفسية .

٤. الاهتمام بالتربية الأسرية حيث أن لأسرة هي النـــواة الأولى و القالب الاجتماعي الأولى التي تؤصل و تعضد و تغذي الشخصية الانسانية . فيستطيع الوالدان من خلال أساليب المعاملة الوالدية المختلفة و خاصة السوية استدخال نمط الصبر لدى أبنائهم ، و تدريبهم على التحمل و المثابرة ، و القدرة على مواجهة الإحباط ، و التدين و القدرة على تبصر الذات و تريض النفس حتى يتمكن الأبناء من مواجهة الحياة ببنيان نفســـي ســـليم ، و لا ينزلقون في مثالب و أخطاء يصعب علاجها في المستقبل .

٥. مساهمة وسائل الإعلام الديني المختلفة المرئية و المسموعة و المقروءة مساهمة بـــارزة في هذا المجال . و بذلك من خلال عرض بعض الشخصيات التاريخيـــة و المعاصـــرة التي مرت بظروف في غاية الصعوبة ، و استطاعت التغلب على هذه الصعوبـــــــات و إبراز الصبر كنمط شخصية و كقيمة توجه سلوكيات الإنسان .

مقترحات الدراسة

تقترح الباحثة مجموعة من الموضوعات يمكن تناولها بالبحث و الدراسة مثل :

١. الفروق بين الجنسين في أنماط الشخصية الصبورة .
٢. السمات المعرفية لأنماط الشخصية الصبورة .
٣. أنماط الشخصية الصبورة و علاقتها بالتوافق الاجتماعي .
٤. أنماط الشخصية الصبورة و علاقتها ببعض المتغيرات النفســية (مســتوي الطمــوح – مفهوم الذات ، قوة الأنا ، التفاؤل و التشاؤم)
٥. أساليب المعاملة الوالدية و علاقتها بأنماط الشخصية الصبورة .
٦. دراسة الاستعداد للإصابة بمرض الشريان التاجي و علاقته بأنماط الشخصية الصبورة .

الملخـص

تتزايد حدة الضغوط النفسية في هذا العصر الذي نعيشه بسبب هــذا الصـــراع المـــادي المحموم بين بني البشر الذي يرجع إلى غياب القيم الدينية و البعد عن الدين و فرض السيطرة و الهيمنة على الآخرين و مقدراتهم .

إلا أنه هناك بعض الأشخاص يظلون على احتفاظهم بصحتهم الجسمية و النفســية فــي مواجهة الضغوط لذلك تحول البحث في مجال الضغوط من مجرد دراسة العلاقة بين الأحــداث الضاغطة من و أشكال المعاناة النفسية إلى الاهتمام و التركيز على المتغيرات المدعمـــة لقــدرة الفرد على المواجهة الفاعلة أو عوامل المقاومة أي المتغيــرات البيئيــة و النفســية المرتبطــة باستمرار السلامة النفسية .

لذا جاءت هذه الدراسة لإبراز التراث الديني ، و بيان أثر الصبر كنمط شخصية في التخفيف من الضغوط النفسية و مواجهتها بإرادة قوية و حسن تصرف.

و تتحدد مشكلة الدراسة الحالية في الإجابة على التساؤلات التالية :

١- هل توجد فروق في مستوى الضغط النفسي بين متوسط درجات الطالبات من أفراد الفئة العليا وقريناتهن من الطالبات من أفراد الفئة الدنيا على استبانة الشخصية الصبورة؟

٢- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصــبورة تعــزى إلى المستوى الدراسي (الأول – الرابع) ؟

٣- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التخصص (العملي – النظري) ؟

٤- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التقدير الدراسي (متفوقات ومتأخرات) ؟

٥- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التفاعل بين المستوى الدراسي والتخصص ؟

٦- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التفاعل بين المستوى الدراسي والتقدير الدراسي ؟

٧- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التفاعل بين التخصص والتقدير الدراسي ؟

٨- هل توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة

تعزى إلى التفاعل بين المستوى الدراسي والتخصص والتقدير الدراسي ؟

٩- هل توجد علاقة بين عوامل الشخصية الصبورة و الضغوط النفسية ؟

هدف الدراسة

تهدف الدراسة إلى : -

١- بيان الفرق في مستوى الضغوط النفسية بين الطالبات من أفراد الفئة العليا على استبانة الشخصية الصبورة وقريناتهن من الطالبات من أفراد الفئة الدنيا .

٢- معرفة ما إذا كان متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة يختلف باختلاف المستوى الدراسي أو التخصص أو التقدير الدراسي .

٣- معرفة مدى إسهام كل من هذه المتغيرات في إيجاد اختلاف في متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة .

٤-الكشف عن طبيعة العلاقة بين عوامل الشخصية الصبورة ومستوى الضغوط النفسية.

فروض الدراسة :

١- لا توجد فروق دلالة إحصائياً في مستوي الضغوظ النفسية بين متوسط درجات الطالبات من الفئة العليا و قريناتها من الطالبات من الفئة الدنيا على استبانة الشخصية الصبورة .

٢- لا توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزي إلى المستوي الدراسي .

٣- لا توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التخصص (علمي – نظري) .

٤- لاتوجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التقدير الدراسي (متفوقات ومتأخرات) .

٥- لا توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التفاعل بين المستوى الدراسي والتخصص .

٦- لا توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التفاعل بين المستوى الدراسي والتقدير الدراسي .

٧- لا توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التفاعل بين التخصص والتقدير الدراسي .

٨- لا توجد فروق بين متوسط درجات الطالبات على استبانة الشخصية الصبورة تعزى إلى التفاعل بين المستوى الدراسي والتخصص والتقدير الدراسي .

٩- لا توجد علاقة بين عوامل الشخصية الصبورة و الضغوط النفسية .

أدوات الدراسة :

استخدمت الباحثة الأدوات التالية :

١- استبانة الشخصية الصبورة .

٢- استبانة الضغوظ النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية .

العينة :

تكونت العينة النهائية من (٤٩٠) طالبة من طالبات المستويين الأول و الرابع في الجامعة الإسلامية ممن تتراوح أعمارهن من (١٧ – ٢٤) عاماً .

الأسلوب الإحصائي المستخدم :

استخدمت الباحثة معامل ارتباط بيرسون ، أسلوب تحليل التباين الثنائي المتعدد ، اختبار t- Test .

ملخص النتائـج :

توصلت نتائج الدراسة إلى :

١- وجود فروق دالة إحصائياً في مستوى الضغوط النفسية بين الطالبات ذوات نمط الشخصية الصبورة و الطالبات ذوات نمط الشخصية الجزوعة لصالح الطالبات ذوات نمط الشخصية الجزوعة .

٢- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في نمط الشخصية الصبورة بين طالبات المستوي الأول و الرابع .

٣- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في نمط الشخصية الصبورة بين طالبات الكليات العملية و طالبات الكليات النظرية .

٤- عدم وجود فروق دالة إحصائياً في نمط الشخصية الصبورة بين الطالبات المتقدمات دراسياً و الطالبات المتأخرات دراسياً .

٥- وجود أثر دال إحصائياً عند مستوي ٠,٠٥ لتفاعل التخصص و التقدير الدراسي على نمط الشخصية الصبورة لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة لصالح الطالبات المتقدمات دراسياً ذوات التخصص النظري .

٦- عدم وجود أثر دال إحصائياً لتفاعل المستوى الدراسي و التخصص على نمط الشخصية الصبورة .

٧- عدم وجود أثر دال إحصائياً لتفاعل المستوى الدراسي و التقدير الدراسي على نمط الشخصية الصبورة .

٨- عدم وجود أثر دال إحصائياً لتفاعل المستوى الدراسي و التقدير الدراسي و التخصص

٩- عدم وجود علاقة بين عوامل الشخصية الصبورة (عامل الشجاعة ، كتم السر ، كظم الغيظ ، و ضبط النفس) و مستوي الضغوط النفسية مع وجود علاقة بين عامل (قوة الإرادة و بعد النظر) و مستوي الضغوط النفسية .

و قد خرجت هذه الدراسة بمجموعة من التوصيات تتمثل في عمل برامج إرشادية توجيهيه دينية وفقاً لنوع الجزع و درجته.

و إثراء المناهج الدراسية بالقيم التي تعمل على تنمية نمط الشخصية الصبورة لدى الطلبة و عرض نماذج للصابرين و الصابرات يقتدي بها الطلاب و الاهتمام بالتربية الأسرية حيث يستطيع الوالدين استدخال نمط الصبر لأبنائهم من خلال أساليب المعاملة

الو الدية السوية و القدوة الحسنة و إبراز وسائل الإعلام الديني المختلفة للصبر كنمط شخصية و كقيمة توجه سلوكيات الإنسان .

Abstract

The types of patient personality and its relationship of psychological stress among the female students of the Islamic University in Gaza

The purpose of this study is to investigate the relationship between the types of patient personality and psychological stress.
The study sample consisted of (490) students from the first and the fourth levels selected randomly, their age was between 17-24 years.

Two questionnaires were developed and its validity were tested; the types of patient personality questionnairer and the psychological stress questionnaire. To test the major hypotheses; 2 way ANOVA t-Test and analysis of variance at the 0.05 level of significant were used.

The study revealed the following results:

- There is a statistically significant differences between the patient female students and the impatient female students in fovar of patient students.
- There is no statistically significant difference in the patient type between the student in the theoretical sections and the students in the scientific sections.
- There is no statistically significant difference in the patient type between the (Excellent – Weak) students.
- There is statistically at the 0.05 level of significance in the patient personality questionnaire in the favor of excellent students in the theoretical sections.
- There is not statistically significant correlation due to academic achievement and the level school in the patient personality test.
- There is no statistically significant correlation due to the school level.
- There is no relationship among the patient personality factors especially (courageous, self control, keep secrets) and psychological stress. Also there is relationship between the strong will and the accuracy of perception.

Results were discussed in light of theoretical framework of the study and the available literature.

المـــــــــراجع

أولاً : المراجـــــــــــع العربيـــــة

القرآن الكريم

إبراهيم ، رشا راغب (١٩٩٨) " **الضغوط النفسية و علاقتها بمستوي الطموح لدي طالبات المرحلة الثانوية** " رسالة ماجستير غير منشورة ، معهد الدراسات العليا للطفولة قسم الدارسات النفسية و الاجتماعية ، جامعة عين شمس .

إبراهيم ، لطفى عبد الباسط (١٩٩٤) " **عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدي المعلمين**" ، مجلة مركز البحوث التربوية جامعة قطر ، السنة ٣ ، ع٥ ، ص ٩٥ – ١٢٧ .

ابن قيم الجوزية ، بن أبي بكر بن أيوب (ب.ت) . **مدار السالكين** ، المجلد ٢ ، بيروت : دار الكتب العلمية .

ابن قيم الجوزية ، محمد بن أبي بكر (١٩٧٠) **زاد الميعاد في هدى العباد** ، جزء الثاني ، القاهرة : مكتبة الحلبي

ابن قيم الجوزية ، محمد بن أبي بكر (١٩٨٣) . **رسالة في أمراض القلوب** ، الرياض : دار طيبة .

ابن قيم الجوزية ، محمد بن أبي بكر (١٩٩٠) . **عدة الصابرين و ذخيرة الشاكرين** ، ط٤ ، بيروت : دار الكتاب العربي .

ابن كثير ، اسماعيل بن عمر (١٤٠١هـ). **تفسير ابن كثير** ، ج٣ ، بيروت : دار الفكر

أبو حطب ، فؤاد و صادق ، آمال (١٩٩١) " **مناهج البحث و طرق التحليل الإحصائي في العلوم النفسية و التربوية و الاجتماعية** " ، ط١ ، القاهرة : مكتبة الأنجلوا المصرية .

أبو سريع ، رضا عبد الله و رمضان ، محمد رمضـــان (١٩٩٣) . "الضـــغط النفســـي و علاقته بالتوافق لدي طلاب الجامعة " ، **مجلة كلية التربية ببنها جامعة الزقــازيق** : ينـــاير ١٩٩٣ .

أبو العزايم ، جمال ماضى (١٩٩٤) ." **القرآن و الصحة النفسية** "، القاهرة : مؤسسة دار الهلال .

أبو مصطفى ، نظمي و أبو دف ، محمود (٢٠٠٠) . " ممارسة طلاب الجامعة الإســـلامية بغزة لبعض الفضائل الخلقية و علاقتها ببعض المتغيرات " **حوليـــات** ، الحوليـــة الثانيـــة ، الرسالة الخامسة تصدر عن جماعة القياس و التقويم ، غزة جامعة الأزهر .

أبو النيل ، محمود (١٩٨٠) **الإحصاء النفسي و الإجتماعية بحوث ميدانية تطبيقيـــة** ، ط٣ ، القاهرة : مكتبة الخانجي .

أحمد ، ابن حنبل (ب.ت). **مسند أحمد** ، مصر : مؤسسة قرطبة .

أسعد ، يوسف مخائيل (١٩٩٣) . **الشخصية المتكاملة** ، القاهرة : نهضة مصر للطباعة و النشر .

الأشول ، عادل عز الدين (١٩٨٨) . **سيكولوجية الشخصية تعريفها و نظرياتها ، نموها ، قياسها ، انحرافها** ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

الأصبحي ، مالك ابن أنس (ب.ت) . **موطأ مالك** ، مصر : دار إحياء التراث العربي .

أنيس ، ابراهيم و آخرون (١٩٦٠) **المعجم الوسيط** ، ج١ ، ط٢ .

الأغا ، إحسان (١٩٩٧) . **البحث التربوي عناصره ، مناهجـــه ،أدواتـــه** ،ط٢ ، غــزة : مكتبة مقداد .

الألفى ، عزة صالح (١٩٨٦) . " استخدام العلاج الجماعي لتعــديل بعــض الحاجــات و الضغوط لدي الأطفال المحرومين " ، **الكتاب السنوي في علم النفس** ، تصــدره الجمعيــة المصرية للدراسات النفسية مج ٥ . عدد خاص بأعمال المؤتمر السنوي الثاني لعلم النفس ، ص ٤١٣ – ص ٤٢٩ .

البخاري ، محمد بن اسماعيل (١٩٧٨) . **صحيح البخاري** ، بيروت : دار ابن كثير .

بخيت ، حسين محمد (١٩٩٤) . الانتماء للمدرسة و علاقتها ببعض الضغوط النفسية لدي أطفال المرحلة الابتدائية ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، معهد الدراسات العليا للطفولــة ، جامعة عين شمس .

بن شريف ، محمود (١٩٨٤) . **الصبر في القرآن** ، ط١ ، جدة : مكتبات عكاظ للنشر و التوزيع

البيهقي ، أبو بكر أحمد بن الحسين ، (١٤١٠) .**شعب الإيمان** ، ج٧ ، ط١ ، بيــروت : دار الكتب العلمية .

توفيق ، عز الدين (١٩٩٨) . **التأصيل الإسلامي للدراسات النفسية** ، القاهرة : دار الســلام للطباعة .

الترمذي ، محمد بن عيسى (ب.ت) . **سنن الترمذي** ، بيروت : دار إحياء التراث العربي

التالوع ، أبو بكر ابراهيم ، (١٩٩٥) **الأسس النظرية للسلوك الأخلاقــي** ، بنغــازي : دار الكتب الوطنية .

جبريل ، موسى (١٩٩٤) . " تقدير الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم و علاقتها بتقدير آبائهم و أمهاتهم " ، **مجلة دراسات (العلوم الإنسانية)** ،مج ٢٢ ، العدد ٣ .

جلاء ، سعد (١٩٧٠) . **الأمراض النفسية و العقلية و الانحرافات السلوكية** ، القاهرة : دار المطبوعات الجديدة .

جودة ، آمال (١٩٩٨) ." مستوى التوتر النفسي و علاقته ببعض المتغيرات النفسية لدي معلمي المرحلة الثانوية في محافظات غزة " ، **رسالة ماجستير غير منشورة** . جامعة عيد شمس ، كلية التربية قسم الصحة النفسية برنامج الدراسات العليا المشترك في كلية التربية الحكومية بغزة .

الحبالي ، ابراهيم (١٩٣١) ." فضيلة الصبر" ، **مجلة نور الإسلام** ،العدد ٩ ، الأزهر : مكتبة المعاهد الإسلامية الدينية .

خليفة ، عبد الطيف (٢٠٠٠) . **الدافعية للإنجاز** ، القاهرة : دار غريب .

خليفة ، عبد اللطيف ورضوان ، شعبان (١٩٩٨)." بعض سمات الشخصية المصرية و أبعادها "، **مجلة علم النفس** . السنة الثانية عشر ، العدد ٤٨ ، ص ٢٨ – ٦٢ .

خليل ، محمد بيومي .(١٩٦٩) . " المساندة النفسية الاجتماعية و إرادة الحياة و مستوي الألم لدى المرضى بمرض مُفض إلى الموت " ، **مجلة علم النفس**، العدد ٣٧ ،السنة ١٠ .

داود ، نسيمة على (١٩٩٥) . "الضغوط التي يعاني منها طلبة الصفوف من السادس حتى العاشر في المدرسة الأردنية و علاقتها بمتغيرات التحصيل الأكاديمي و الجنس و الصف "، **مجلة دراسات (العلوم الإنسانية)** مج ٢٢ ، العدد ٦ ، ص ٣٦٧١ – ٣ عمادة البحث العلمي الجامعة الأردنية .

داود ، نسيمه و حمدي نزيه (١٩٩٧) . " العلاقة بين مصادر الضغوط التي يعاني منها الطلبة و مفهوم الذات لديهم " ، **مجلة دراسات العلوم التربوية** ، مج ٢٤ ، عدد ٢ ، تصدر عن عمادة البحث العلمي ، الجامعة الأردنية : ٢٥٣– ٢٦٧ .

دسوقي ، رواية (١٩٩٥) . " فعالية الذات و علاقتها بأحداث الحياة الضاغطة و بعض الاضطرابات النفسية لدي المراهقات " ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة الزقازيق ، بعدد ٢٤ ، ج ١ ، ٢٦٩ – ٢٩١

الدسوقي ، على إبراهيم و الباسل ، ميادة محمد (١٩٩٥) . " **القيم السائدة لدي معلمات رياض الأطفال و علاقتها بمستوي مؤهلاتهن** " . **مجلة التربية جامعة الأزهر** ، العدد ٥ ، ص ٦٠ – ص ٩٠ .

الديلمي ، أبي شجاع شيرويه بن شهرزداد (١٩٦٨) . **الفردوس بمأثور الخطاب** ، بيروت : دار الكتاب العلمية .

راجح ، أحمد عزت (١٩٨٥) . **أصول علم النفس** ، الاسكندرية : دار المعارف .

رجب، مصطفي (١٩٩٧) . "الآثار التربوية للصبر في ضوء القرآن الكريم " ، **مجلة منبر الإسلام** ، السنة ٥٥، العدد ١٢ ، القاهرة : المجلس الأعلى للشئون الإسلامية ص ١٠– ٦٢

ريتشارد لازروس (١٩٨٠) . " **الشخصية** "، ترجمة سيد محمد غنيم ، القاهرة : دار الشروق .

الرشيدي ، هارون توفيق (١٩٩٠) . " الأنماط المزاجية و علاقتها لمجلات الاستشارة و الضغوط النفسية لدي الفصامين" . **رسالة دكتوراه غير منشورة** ،كلية التربية : جامعة المنوفية .

الرشيدي ،هارون توفيق (١٩٩٤) ." **البنية العاملة للحاجات و الضغوط النفسية لدي عينة من طلاب الجامعة** " ، **مجلة كلية التربية** ، جامعة طنطا ، العدد العشرين ، ٣٤٧ – ٤٠١ .

الرشيدي ، هارون توفيق (١٩٩٩) . **الضغوط النفسية طبيعتها – نظرياتها – برنامج لمساعدة الذات في علاجها** ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

زهران ، حامد عبد السلام (١٩٨٠) ." **التوجيه و الإرشاد النفسي** " ، القاهرة : عالم الكتب

السمادوني ، السيد ابراهيم (١٩٩٠) ." إدارك المتفوقين عقلياً للضغوط و الاحتراق النفسي في الفصل الدراسي و علاقته ببعض المتغيرات النفسية و البيئة "، **بحوث المؤتمر السادس لعلم النفس في مصر** ، القاهرة : الجمعية المصرية لدراسات النفسية ٧٢٩ – ٧٦١

السمادوني ، شوقيه ابراهيم (١٩٩٣). " الضغوط النفسية لدي معلمي و معلمات التربية الخاصة و علاقتها بتقدير الذات " ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق فرع بنها .

سلامة، ممدوحة محمد (١٩٩١). " المعاناة الاقتصادية و تقدير الذات و الشعور بالوحدة النفسية لدى طلاب الجامعة " ، **دراسات نفسية** ، ك١ ، ج٣ ، ص ٤٧٥–٤٩٦.

السيد ، فؤاد البهي (١٩٧٥) . " **الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة** " ، ط ٤ ، القاهرة : دار الفكر العربي .

الشرقاوي ، حسن محمد (١٩٧٩). " **نحو علم نفس إسلامي**" ، الإسكندرية : الهيئة المصرية العامة للكتاب .

شويعر ، طريفة مسعود ابراهيم ، (١٩٨٤) ." الإيمان بالقضاء و القدر و أثره على القلـــق النفسي " . **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية البنات ، جدة .

شعيب ، علي (١٩٩٠) . " دراسة لبعض مصادر الضغوط النفسية لدي طـــلاب الثانويـــة العامة " ، **المؤتمر السنوي للطفل المصري و تنشئته و رعايته** ، القاهرة : مركز دراســـات الطفولة عين شمس ، مج ١ ، ٤١٢ – ٤٢٥ .

شقير ، زينب محمود (١٩٩٧) ." الضغوط النفسية و الاحتـــراق النفســـي لـــدي طالبـــات الجامعة " ، **مجلة الإرشاد النفسي** ، العدد ٦ ، جامعة عين شمس : ٤٧– ١٠٥ .

طبارة ، عفيف عبد الفتاح (١٩٨) . **روح الدين الإسلامي** ، ط٢ ، بيـــروت : دار العلـــم للملايين .

العارضة ، معاذ عبد الرازق (١٩٩٨) . استراتيجيات تكيف المعلمين مع الضغوط النفسية التي تواجههم في المدارس الثانوية الحكومية في محافظة نابلس " **رســـالة ماجســـتير غيـــر منشورة** ، جامعة النجاح الوطنية .

عبد الخالق ، أحمد و الأنصاري ، بدر (١٩٩٦) . التفاؤل و التشاؤم دراسة عربيـــة فـــي الشخصية ، **المؤتمر الدولي الثاني** . مركز الإرشاد النفسي : ١٣١ – ١٥١ .

عبد المتجلي ، محمد (١٩٩٢) ." الصبر أسمى درجات النضج النفسي و العقلي "، **مجلـــة الهداية** العدد ١٩٤ ، السنة الربعة عشر ، البحرين : وزارة العدل و الشئون الإسلامية .

عربيات ، أحمد عبد الحليم (١٩٩٤) . مصادر الضغط النفسي لدي المراهقين كما يدركها المراهقون و المعلمون و المرشدون ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية الدراسات العليا : الجامعة الأردنية .

عسكر ، على (ب.ت) . **ضغوط الحياة و أساليب مواجهتها** ، الكويت : دار الكتاب الحديث

على ، عبد السلام علي (٢٠٠٠) . " المساندة الاجتماعية و أحداث الحياة الضاغطة و علاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية لدي طلاب الجامعة المقيمين مع أسرهم و المقيمين في المدن الجامعية " . **مجلة علم النفس** . العدد ٥٣ ، السنة الرابعة عشر ، تصدر عن الهيئة المصرية العامة للكتاب ص. ص(٦ –٢٢) .

العماري ، على محمد حسن (١٩٦٦) . **القرآن و الطبائع النفسية** ، ك٢ ، القاهرة : دار التحرير للطباعة و النشر .

العيسوي، عبد الرحمن (١٩٦٨) . **دراسة ميدانية لسمات الشخصية العربية** ، القاهرة : دار المعارف .

العيسوي ، عبد الرحمن (١٩٧٣) . **علم النفس في الحياة المعاصرة** ، القاهرة : دار المعارف .

العيسوي ، عبد الرحمن (١٩٨٨) . **الإسلام و العلاج النفسي الحديث** ، بيروت : دار النهضة العربية .

غريب ، عبد الفتاح (١٩٩٩) . **علم الصحة النفسية** ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

الغريب ، رمزية (١٩٨١). **التقويم و القياس النفسي و التربوي** ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

غنيم ، سيد محمود (١٩٨٧) .**سيكولوجية الشخصية محدداتها – قياسها – نظرياتها** ، القاهرة : دار النهضة العربية .

الغزالي ، أبو حامد محمد (١٩٨١) . **معارج القدس في مدارج معرفة النفس** ، ط٥ ، بيروت : دار الآفاق الجديدة .

الغزالي ، أبو حامد محمد (١٩٩٢) . **إحياء علوم الدين** ، ج ٤ ، بيروت : دار قتيبة .

الغزالي ، أبو حامد محمد (١٩٦٧) . **إحياء علوم الدين** ، ج ٣ ، بيـروت : دار المعرفـة للطباعة و النشر .

الغزالي ، محمد (١٩٨٠) . **خلق المسلم** ، ط٢، دمشق : دار القلم .

الفرماوي ، حمدي علي (١٩٩٦) . **البناء النفسي في الإنسان** . دراسة من فيض القـرآن الكريم ، القاهرة : مكتبة زهراء الشرق .

فهمي ، مصطفي (١٩٦٧). **الصحة النفسية** ، القاهرة : مكتبة الخانجي .

فودة ، محمد (١٩٨٥) . "الطريق إلى النصر" **سلسلة دعوة الحق** ، العدد ١٤٥، السنة ٤ .

فونتا ، ديفيد (١٩٨٩) . **الضغوط النفسية تغلب عليها و ابدأ الحياة** ، ترجمة حمدي علـى الفرمادى و رضا أبو سريع ، القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .

القاضي ، زينب (١٩٩٥)." التوتر النفسي و علاقته ببعض سـمات الشخصـية ، دراسـة مقارنة بين المتفوقين و المتخلفين تحصيلياً من طلبة الجامعة ". **رسالة دكتوراه غير منشورة** ، كلية الآداب ، جامعة عين شمس .

القرطبي ، محمد بن أحمد (ب . ت) . **تفسير القرطبي** ، ج ١٤ ، القاهرة :دار الشعب .

القرضاوي ، يوسف (١٩٨٩) . **الصبر في القرآن** ، القاهرة : مكتبة وهبة .

القضاعي ، محمد بن سلامة (١٩٨٦) . **مسند الشهاب** ، بيروت :مؤسسة الرسالة .

قطب ، محمد (١٩٨٢). **منهج التربية الإسلامية** ، ج١،بيروت : دار الشروق .

قطب ، السيد (١٩٩٢). **في ظلال القرآن** ، ج١،بيروت : دار الشروق .

كارنيجي ، ديل (٢٠٠٠). دع القلق و إبدأ الحياة ، ترجمة عبد المنعم محمد الزيادي ، ط٣٥ ، القاهرة : مكتبة الخانجري .

كفافي ، علاء الدين (١٩٩٠) .**الصحة النفسية** ، ط٣ ، القاهرة : هجر للطباعة و النشـــر و التوزيع و الإعلان .

الكيلاني ، نجيب (١٩٩٧) . **قصة الايدز** ، بيروت : مؤسسة الرسالة .

الكيلاني ، ماجد عرسان (١٩٩٢). **اتجاهات معاصرة في التربية الأخلاقي**ة ، عمـــان : دار البشير .

ماضي ، علي (١٩٩١) . **النفس البشرية تكوينها ، و اضطراباتها و علاجها** ، بيروت : دار النهضة العربية .

محمد ، ابن أحمد و عبد الرحمن ، ابن أبي بكر و السيوطي (ب.ت) . **تفسير الجلالـــين** ، ط١ ، القاهرة : دار الحديث .

محمد ، رجب على (١٩٩٢). " العلاقة بين أساليب التعامـــل الأقدميـــة و الإجاميـــة مـــع الأزمات و التوافق النفسي و بعض سمات الشخصية " **مجلة علة النفســـي** ، السنة ٦ ، العدد ٢٤ ، ص ١٠٤ – ١٢٤ .

محمد ، رجب على (١٩٩٥) " الفروق الجنسية و العمرية في أساليب التكيف مع المواقف الضاغطة " . **مجلة علم النفس** السنة ٦ العدد ٣٤ ، ص ١١٠ – ص ١٢٣

محمد ، محمد السيد بخيت (١٩٩٤) . الضغوط النفسية و علاقتها بتحقيق الذات ووجهـــة الضبط لدي عينة من معلمى المرحلة الثانوية ، **رسالة ماجستير غير منشورة** ، كلية التربية ، جامعة عين شمس .

محمود ، حمدي شاكر (١٩٩٨) : **التوجيه و الإرشاد الطلابي للمرشـــدين و المعلمـــين** ، حائل : دار الأندلس للنشر و التوزيع .

مرسي ، سيد عبد الحميد (١٩٨٥) . **الشخصية السوية** ، عابدين : مكتبة وهبة

مرسي ، كمال إبراهيم (١٩٨٧) . " علاقة سمات الشخصية بمشكلات التوافق و المراهقة " **مجلة العلوم الاجتماعية** ، مج ١٥ العدد ٤ ص ١٢١ – ١٥٤ .

مرسي ، كمال إبراهيم (١٩٨٨) . **المدخل إلى علم الصحة النفســية** ، الكويت : دار القلم ، للنشر و التوزيع .

مرسي ، كمال إبراهيم (١٩٨٨) . **تنمية الصحة النفسية (١) مسؤوليات الفرد في الإسلام و علم النفس** ، الكويت : دار القلم للنشر و التوزيع .

مسلم ، بن الحجاج أبو الحسين النيسابوري (ب.ت) . **صحيح مسلم** ، بيروت : دار إحيــاء التراث العربي .

المط ، فايز (١٩٨٧) . **من كنوز الإسلام** ، بيــروت : دار البشــير : مؤسســة الرســالة العيسوي .

منصور ، عبد المجيد سيد و أبو عبادة ، صالح بن عبد الله (١٩٩٦) **الشخصية الإســلامية و الهدي الإسلامي** ، القاهرة : دار غريب للطباعة و النشر و التوزيع .

المهدي ، محمد عبد الفتاح (١٩٩٠) **العلاج النفسي في ضوء الإسلام** ، المنصــورة :دار الوفاء ،للطباعة و النشر و التوزيع .

موسى ، رشاد عبد العزيز (١٩٩٥) . **الشخصية الصبورة دراسة سيكومترية – اكلنيكية** ، مصر الجديدة : مؤسسة مختار للنشر و توزيع الكتاب .

نجاتي ، محمد عثمان (١٩٩٧) . **القرآن و علم النفس** ، القاهرة : دار الشروق

ندى ، يحي محمد مسلم (١٩٩٨) . " مصادر الضغط النفسي و علاقتها بالروح المعنوية كما يراها معلمو و كالة الغوث في منطقة نابلس التعليمية " **رسالة ماجستير غير منشورة .** جامعة النجاح الوطنية .

النسائي ، أحمد بن شعيب (١٩٩١) .**السنن الكبري للنسائي** ، ط١ ، ج٦ ، بيروت : دار الكتب العلمية .

هول و ليندزي ، (١٩٧٨) . نظريات الشخصية ، (ترجمة)فرج أحمد فرج و آخرون ، ط٢ ، القاهرة : دار التابع للنشر .

ياسين ، حمدي (١٩٨٦) . **الشخصية العربية بين السلبية و الإيجابية دراسة امبريقية سيكولوجية** ، القاهرة : دار الكتاب للنشر الجامعي .

يوسف ، جمعية سيد (١٩٩٤). الفروق بين الذكور و الإناث في إدارك أحداث الحياة المثيرة للمشقة " **مجلة علم النفس** ، السنة الثالثة ، العدد و الثلاثون ص ٦٠ – ص ٧٣

يونس ، انتصار (١٩٨٧). **السلوك الإنساني** ، القاهرة : دار المعارف .

ثانياً : المراجـــــــــــع الأجنبية

Aldwin C.M & Revenson T.A. (1987) . Does coping Help ? Areexamination of the relation Between coping and Mental Health . Journal of personality and social psychology **. vol 53 . No . 2, 337-348**

D,zurilla . T . J. & sheedy . C. F. Relation Between social problem – solving Ability and , subsequent level of psychological strees in College students **, Journal of personality and social psychology** . vol. 61, No . 5 , 841 – 846 .

Scheier , M .F , matthews , K, A , owens , J.F, Magovern G. T Lefebure , R.c, Abbott , R. A & carver , C.S (1989) Dispositional optimism and recover from coronay artery by pass surgery , the benficial effects of physical and psychological well being . **Journal of personality and social psychology** , 75 , 1024 – 1040 .

Gerson .Ms. (1998) The relationsip between hardiness , coping skills , and stress ingradnate students **, Dissertation Abstracts International, Section B. the sciences & Enginecring** . vol59 (6 . B) 3056 .

Stewart , sunita m, Betson , c, lam, T.tt.(1997) marshall I, B , lee, p.w lt , wong , C , M , redicting stress In first year medical studentsl Alongitudinal study , **Medical Education** , Vol 31 (3) 163 – 168 .

Mctntosh , D.N, silver R.C , wortman.C.B . (1993) , Religion,s Rolein Adjustment to a Negative Life Event . coping With the Loss of a child, Personality and Social Psychology. , Vol 42 (3) 801 – 821.

Collin Carla – B. (1992) Hardiness As Astress Resistance Resouce . Resource . 11p **. paper persented At The Annual meeting of the American Psychological** .

Holahan C .J. & Moos R.H. (1987) . Personal and contextual Determinants of Coping Strategs , Journal of **Personality and Social Psychology** v0l . 52 , No. 5 , 946 – 955 .

Punamaki , R, (1986) : stress among palestinian women under occupation . **Interuational Joural of Psychology** , Vol. 21 , pp 445 – 462 .

Fleming , R, Baum , A , singer , j.E (1984) toward an integrative approch to the study of stress **. Journal of personality and social psychology** , 46 (4) , 939- 9 49 .

Kobasa , s (1982) commitment and coping in stress Resistance Among Lawyers , **Journal of Personality and social psychology** , vol . 42 , No . 4 , 707-717

Scheier, M . F & carver , c.s , 1987 . disposition optimism and physical well being the influence of generalized outcome expections on health . **Journal of personality** , 55 . 169 – 210 .

الملاحق

ملحق رقم (١)

التاريخ ٢٠٠٣/٤/٧

إحصائية بعدد الطالبات المسجلات في الفصل ٢ / ٢٠٠١

الكلية	التخصص	مستوى أول	مستوى ثاني	مستوى ثالث	مستوى رابع	مستوى خامس	المجموع
أصول الدين	عام	٢٣٦	١٣٠	١٠٠	*٥٩	٠	٥٢٥
المجموع		٢٣٦	١٣٠	١٠٠	٥٩	٠	٥٢٥
الشريعة	عام	١٠٢	٥٧	٤٢	١٦	٠	٢١٧
	المجموع	**١٠٢**	**٥٧**	**٤٢**	**١٦**	**٠**	**٢١٧**
الآداب	لغة عربية	١١	٨	٢	٧	٠	٢٨
	لغة إنجليزية	٧٢	٦٢	٥٢	٥٠	٠	٢٣٦
	جغرافيا	٨	٢	٢	٧	٠	١٩
	صحافة و إعلام	٣٧	٤٥	٣	٢٦	٠	١١١
	الصحافة	٢	١	١٠	٠	٠	١٣
	العلاقات العامة	٠	٠	١١	٠	٠	١١
	الخدمة الاجتماعية	٧٦	٨١	٦٠	٠	٠	٢١٧
	المجموع	**٢٠٦**	**١٩٩**	**١٤٠**	**٩٠**	**٠**	**٦٣٣**
التربية	علم النفس	٥٧	٨٩	١٠٢	٠	٠	٢٤٨
	لغة عربية	٧٢	٦٢	٣٨	٥٧	٠	٢٢٩
	لغة إنجليزية	١٨٥	١٢٤	١٠٧	٧٣	٠	٤٤٩
	جغرافيا	٣٥	٢١	١٨	٣٠	٠	١٠٤
	تاريخ	٥٢	٢٩	٤٣	٤١	٠	١٠٥
	كمبيوتر تعليمي	٤٦	١	٠	٠	٠	٤٧
	كيمياء	١	٩	٣٩	٢٢	٠	٧١
	رياضيات	٠	٢٥	١٦	١٩	٠	٦٠
	فيزياء	٠	٥	١٥	٤	٠	٢٤
	أحياء	٢	٣٤	٣٦	٢٤	٠	٩٦
	علوم	١٠٩	١٥	٢	٠	٠	١٢٦

	المجموع	٥٥٩	٤١٤	٤١٦	٢٧٠	٠	١٦٥٩
التجارة	محاسبة	٠	٧٦	٤٥	٥٤	٠	١٧٥
	إدارة أعمال	٢	٥٢	٤٨	٣٧	٠	١٣٩
	اقتصاد	٠	٠	١	٠	٠	١
	اقتصاد و العلوم	١	٢٧	١٧	٢٠	٠	٦٥
	عام	٢٠٣	١٧	٠	٠	٠	٢٢٠
	المجموع	٢٠٦	١٧٢	١١١	١١١	٠	٦٠٠
العلوم	كيمياء	٠	٢	٩	٧	٠	١٨
	رياضيات	٠	٢	٢	٢	٠	٦
	فيزياء	١	٧	٤	٤	٠	٢١
	أحياء	١	١١	٧	٧	٠	٣٥
	تحاليل طبية	٠	٣٦	٢٥	٢٥	٠	١٠٥
	البيئة و علوم الأرض	٠	١٠	٥	٥	٠	٢٨
	علم الحاسوب	١	٢٢	١٥	١٥	٠	٥٥
	رياضيات- كمبيوتر	٠	٩	١١	١١	٠	٢٩
	كيمياء حيوية	١	١٥	٠	٠	٠	١٦
	تأهيل تحاليل طبية	٣	٠	٠	٠	٠	٣
	عام	٣٠٠	٢٠	٠	٠	٠	٣٢٠
	المجموع	٣٠٧	١٣٤	١٢٩	٧٦	٠	٦٤٦
التمريض	علاج طبيعي	٠	٠	٠	١	٠	١
	عام	١٩	١٦	٣١	٢٤	٠	٩٠
	المجموع	١٩	١٦	٣١	٢٥	٠	٩١
الهندسة	مدني	٠	٢٩	٢٥	٢١	١٥	٩٠
	معماري	٠	٢٧	٢٢	١٢	١٨	٧٩
	كهرباء و حاسوب	٠	٦١	٣٧	٥	٤	١٠٧
	كهرباء (اتصالات)	٠	٠	٠	٢٠	١٢	٣٢
	حاسوب	٠	٠	٠	١٦	٨	٢٤
	عام	١٦٨	١٣	١	٠	٠	١٨٢
	المجموع	١٦٨	١٣٠	٨٥	٧٤	٥٧	٥١٤
الآداب(م)	لغة عربية	٠	٠	١	١	٠	٢
	لغة إنجليزية	٢	٢	٠	١	٠	٥
	الخدمة الاجتماعية	٠	١	١	٠	٠	٢
	المجموع	٢	٣	٢	٢	٠	٩
التربية (م)	لغة عربية	٠	٢	٢	٢	٠	٦
	لغة إنجليزية	٣	٢	١	٢	٠	٨
	جغرافيا	٠	٢	٠	٠	٠	٢
	تاريخ	٠	٠	٠	١	٠	١
	رياضيات	٠	٠	٠	١	٠	١
	علوم	٠	١	٠	٠	٠	١

المجموع		٠	٧	٣	٦	٠	١٩
التجارة (م)	محاسبة	٠	٣	٢	٨	٠	١٣
	إدارة أعمال	٠	١	٤	٧	٠	١٢
	اقتصاد و العلوم السياسية	٠	٠	٠	١	٠	١
	عام	٨	٠	٠	٠	٠	٨
المجموع		٨	٤	٦	١٦	٠	٣٤
المجموع الكلي		١٨١٦	١٢٦٦	١٠٦٥	٧٤٥	٥٧	٤٩٤٩

ملحق رقم ٢

الجامعة الإسلامية - غزة
قسم الدراسات العليا – كلية التربية
علم النفس

استبانه الشخصية الصبورة في صورتها الأولى

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد / ______________________ حفظه الله ،،،

السلام عليكم و رحمة الله وبركاته ...

الموضوع : تحكيـــم استبـــــانه

هذه استبانه تهدف الى قياس الصبورة من خلال استجابات الشـــخص فـــي مواقـــف معينـــة و تعـــرف الشخصية الصبورة بانها الشخصية آلتي تتسم بمجموعة من الخصائص مثل القدرة على تحمل الشدائد و الأزمات و مواجهتها بشجاعة ، و حكمة و تعقل و قوة عزيمة و مثابرة و كظم للغيظ و تفاؤل و قناعـــة و رضى و قدرة على التكيف مع الأحداث و المواقف و تعديل مستمر في السلوك في الاتجاه الإيجـــابي دون جزع أو تدمر أو ضجر متوكلة على الله و مؤمنة بقضائه و قدره و تعرف الشخصـــية الصـــبورة إجرائيا بأنها مجموعة الخصائص التي تتسم بها الشخصية التي سوف تحصل على درجات مرتفعة فـــي هذه الاستبانة التى تتكون من أربعة أبعاد هي :

الشجاعة – كتم السر – كضم الغيظ – بعد النظر .

علما بأن مفتاح التصحيح سيتكون من ٥ درجات هي دائما تأخذ ٥ درجات و غالبا و تأخذ ٤ درجات و أحيانا تأخذ ٣ درجات و نادرا تأخذ درجتين أبدا تأخذ درجة واحدة و على الطالبة أن تختار إحدى هـــذه الدرجا ت بوضع إشارة X أرجو من سيادتكم أن تفيدونا من خلال خبـــراتكم و تبـــدوا ملاحظـــاتكم حول :

١ – مدى انتماء أو عدم انتماء عبارات هذه الاستبانة لكل بعد من أبعادها .

٢ – وضوح العبارات .

٣ – إضافة عبارات جديدة .

٤ – حذف عبارات غير منتمية .

ولكم جزيل الشكر على حسن تعاونكم معنا

الباحثة

اعتماد الزيناتي

البعد الأول

الشجاعة : هي صفة شخصية تجد تعبيرا عنها في القدرة على التصرف بتصميم و عزم و جرأة في موقف متسم بالتعقيد و الخطورة و التحكم في الاندفاع و التأنى و عدم التهور و الحكمة و الإتقان و التغلب على شعور محتما بالخوف والشك و التحلي بربابطة الجأش

الرقم	العبارة	تنتمي	لا تنتمي	ملاحظات
١.	أواجه الموقف مهما كان صعبا بشجاعة و جرأة			
٢.	أستمر بالمطالبة بحقوقي مهما بذلت من تضحيات			
٣.	أقول الصدق ولا أخشى أحد مهما بذلت من تضحيات			
٤.	أواجه مصدر الإزعاج مواجهة حاسمة غير مترددة			
٥.	أتصرف بحكمة ولا لا أتبع عواطفي			
٦.	لا أصدر على رأى معين في حل مشكلتي			
٧.	أواجه الصعاب والنوائب بهدوء وطمأنينة			
٨.	أسيطر على نفسي في مواقف الحزن والفشل			
٩.	أنتظم في عملي اليومي دون هياج أو بلبلة			
١٠.	أستأنف معركة الحياة مهما نزل بي من خطوب بمعنويات مرتفعة			
١١.	أبذل قصارى جهدي لبلوغ هدفي بالوسائل الصحيحة التى تقربني منه			
١٢.	أؤمن أن الحياة هي الإرادة والإرادة هي الحياة			
١٣.	أتصرف بما يناسب الموقف			
١٤.	آخذ الأمور بحلم وأناة			
١٥.	أتقن عملي سواء في وجود المسؤولين أو في غيابهم			
١٦.	أواجه الشدائد بصلابة ورباطة جأش			
١٧.	أستطيع أن أتكيف مع الحياة مهما واجهت من صعاب			
١٨.	لا تتزعزع ثقتي بنفسي مهما واجهت من صعاب			
١٩.	أدرس المشكلة التى تواجهني أتأنى وواقعية دون تسرع			
٢٠.	أتخذ القرار المناسب لحل المشكلة التى تواجهني دون تردد			

.٢١	إذا أصابني منكروه أتذكر أن مصائب غيري أشد من مصيبتي			
.٢٢	أيقن أن ما أصابني لم يكن ليخطئني وما أخطأن لم يكن ليصيبني			
.٢٣	أتحقق من الأمر قبل أتخزى قرار فيه			
.٢٤	أبتعد عن تقديم أول استجابة تطرأ على ذهني فـــي آي موقــف يواجهني			
.٢٥	أتعامل مع المواقف المختلفة والجديدة بأساليب تتناسب مع طبيعة الموقف الذي أتعامل معه			

البعد الثاني

كتم الســـــر :

وهى صفة شخصية تجد تعبير اعنها في التسامح ، والمحافظة على الأسرار التى يؤتمن عليها الفرد ، والقناعة ، وعدم التذمر والشكوى لغير الله ، والتواضع ، والتحم في الرغبات ، وإجرائها ، والتعقل ، والمروءة ، وتتمثل في العبارات التالية :

الرقم	العبـــــــــــــــارة	تنتمي	لا تنتمي	ملاحظات
١	أحافظ على أسراري الشخصية وأسرار بيتي وآسرتي			
٢	أحافظ على أسرار زميلاتي ومعارفي			
٣	أبتعد عن ذكر الآخرين بسوء سواء في غيابهم أو في وجودهم			
٤	يأتمنني معارفي على أسرارهم			
٥	أصلح بين المتخاصمين وأوفق بينهم			
٦	أشكو همي لله وحده ولا أشكو لأحد			
٧	أساعد المحتاجين ولا أذكر ذلك لأحد			
٨	أؤثر الآخرين على نفسي دون رياء			
٩	أتعامل مع الجميع بمحبة واحترام			
١٠	أتجنب انتقاد الآخرين وإحراجهم وتوجيه اللوم عليهم			
١١	أحترم رأى الآخرين ولا أقاطعهم أثناء حديثهم			
١٢	لا أتعالى على زميلاتي ولا أفضل نفسي عليهن			
١٣	أسامح من يسئ لي وإن كان في مقدرتي عقابه			
١٤	لا أتذمر إذا رأيت شئ لدى غيري ليس موجودا لدى			
١٥	أرضى بنصيبي في الحياة ولا أتحسر على ما فأتني			
١٦	أؤجل شراء ما أريده إذا لم يوجد معي ثمنه			
١٧	أمتنع عن تناول طعام أو شراب يضر بصحتي مهمـــا كنـــت أحبه			
١٨	أقتنع بما أحصل عليه من مزايا العيش ولا أميل إلـــى شـــدة الحرص عليه			

البعد الثالث :

كظـــــــــــم الغيـــــــظ:

هي صفة شخصية تجد تعبيرا عنها في قوة التحمل والصبر على الشدائد ، وســعة الصدر ، والحلم ، وضبط النفس ، والقدرة على ترويض النفس ، والتحكم في انفعال الغضب وعدم إظهاره وتتمثل في العبارات التالية :

الرقم	العبارة	تنتمي	لا تنتمي	ملاحظات
١	أكظم غيظي ، ولا أرد الإساءة لمن أساء لي			
٢	أتحمل الإساءة وأعفو عن المسيء			
٣	أدعو لمن يسئ لي بالهداية			
٤	أقوم بما أكلف به من أعمال دون تذمر			
٥	لا أنهار أمام أي عقبة تعترضني			
٦	أتحمل ما يحدث لـــي مـــن حــوادث مؤلمـــة معتبرتها اختبارا من الله			
٧	إذا سمعت نبأ وفاة شخص عزيز علي لا قـــدر الله أمسك نفسي مسلمة بقضائه وقدره			
٨	إذا فقدت أحد أعضائي في حادث لا قـــدر الله أكيف نفسي مع الوضع الجديد دون تذمر			
٩	إذا فقدت أحد أعضائي في حـــادث أحمـــد الله على سلامة الباقي			
١٠	إذا لم أجد ما آكله ولم أمتلك النقود لشراء طعام في يوم ما أصوم ذلك اليوم دون تذمر			
١١	إذا تعسرت الأمور معي أصبر لأنني أيقـــن أن الصبر مفتاح الفرج			
١٢	أيقن بأن من صبر ظفر ومن لج كفر			
١٣	ألتمس العذر للآخرين عندما يخطئون وأحســـن الظن بهم			
١٤	أتقبل النقد بصدر رحب			
١٥	أقابل الإساءة بالإحسان			
١٦	أتجاوز عن أخطاء الآخرين ولا أعاتبهم			

البعد الرابع :

بعـــــد النظـــــر :-

وهى صفة شخصية تجد تعبيرا عنها في النضج النفسي ، والتفاؤل ،التروي ، والرضا ، والمثابرة ، والدافعية ، والقــدرة على مواجهة الإحباطات ، والترفع عن الصغائر ، وتتمثل في العبارات التالية :

الرقم	العبارة	تنتمي	لا تنتمي	ملاحظات
١	استحضر في ذهني جميع النتائج التى يحتمل أن تترتب على أفعالي على المدى البعيد			
٢	أتصرف على أساس ما أتوقعه من نجاح وتوفيق لي في المستقبل			
٣	أحسن إدراك عواقب الأمور			
٤	أقترح عدة بدائل لحل أي مشكلة تعترضني			
٥	أعالج مختلف البدائل ، وأتحقق من الاستجابة قبل اتخاذ أي قرار			
٦	أتروى قبل اتخاذ أي قرار ولا أصر على رأي معين لحل مشكلتي			
٧	أنتقد ذاتي ولا أترك نفسي لشهواتها			
٨	أضبط نفسي في الوقت التى تثير الانفعال متجنبة التهور والاندفاع			
٩	أتراجع عن عمل شئ تبين أنه خطأ ولا أوجه غضبى لمن أغضبني بالشتيمة والضرب			
١٠	أمسك نفسي عند الغضب ولا أواجه غضبى لمن أغضبتني بالشتيمة والضرب			
١١	انفعالاتي متزنة تتناسب مع مثيراتها فلا هي ضعيفة تجعلني متبلدة ولا هي جامحة تجعلني متهورة			
١٢	أضبط نفسي إذا حصلت على الدرجات المنخفضة الغير متوقعة في مادة دراسية ما ، ولا أنهار			
١٣	أحبس نفسي دون معاصي الله فلا اسمح لنفسي باقترابها			
١٤	ألزم نفسي بعمل الواجبات وترك الانحرافات			
١٥	أترفع عن الصغائر ولا أثور لأتفه الأسباب			
١٦	إذا تعرضت لمشكلة أبقى متفائلة بالحل متيقنة بان مع العسر يسرا			
١٧	أبدأ التفكير بالجانب الإيجابي للمشكلة مؤمنة بأنه رب ضارة نافعة			
١٨	أتفاءل خيرا عندما أفكر في المستقبل محسنة الظن بالله			
١٩	أستمر في إنجاز أعمالي بثبات وثقة مهما واجهت من صعاب			
٢٠	أشعر بالرضا عن معاملة الآخرين لي			
٢١	أشعر بالرضا لما منحنى الله من قدرات			
٢٢	أشعر بالرضا عن إمكانيات آسرتي المادية والاجتماعية			
٢٣	أشكر الله في السراء والضراء			
٢٤	إذا فشلت في مادة دراسية يزيد تصميمي على النجاح بها			

ملحق رقم (٣)

استبانه الشخصية الصبورة بعد التحكيم

الرقم	العبارة	الدرجة				
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١.	أواجه الموقف مهما كان صعباً					
٢.	أستمر بالمطالبة بحقوقي مهما بذلت من تضحيات					
٣.	أقول الحق ولا أخشى في الله لوم لائم					
٤.	أواجه مصدر الإزعاج مواجهة حاسمة غير مترددة					
٥.	أتصرف بحكمة و لا أتبع عواطفي					
٦.	لا أصر على رأيي إن تبين لي خطؤه					
٧.	أواجه الصعاب بهدوء وطمأنينة					
٨.	أسيطر على نفسي في مواقف الحزن والفشل					
٩.	أنتظم في عملي اليومي دون هياج أو بلبلة					
١٠.	أستأنف معركة الحياة بمعنويات مرتفعة مهما نزل بي من خطوب					
١١.	أبذل قصارى جهدي لبلوغ هدفي بالوسائل الصحيحة					
١٢.	أؤمن أن الحياة بدون إرادة قوية شجاعة لا قيمة لها					
١٣.	أتصرف حسب الموقف الذي أتعامل معه					
١٤.	آخذ الأمور بحلم و أناة					
١٥.	أحرص على إتقان عملي سواء في وجود المسئولين أو في غيابهم					
١٦.	أواجه الشدائد بصلابة و رباطة جأش					
١٧.	أستطيع أن أتكيف مع الحياة مهما واجهت من صعاب					
١٨.	لا تتزعزع ثقتي بنفسي مهما واجهت من صعاب					
١٩.	أدرس المشكلة التي تواجهني بتأني و واقعية دون تسرع					
٢٠.	أتخذ القرار المناسب لحل المشكلة التي تواجهني دون تردد					
٢١.	إذا أصابني مكروه أتذكر أن مصائب غيري أشد من مصيبتي					
٢٢.	أوقن أن ما أصابني لم يكن ليخطئني و ما أخطأني لم يكن ليصيبني					
٢٣.	أتحقق من الأمر قبل اتخاذي أي قرار فيه					
٢٤.	لا أتسرع بتقديم أول استجابة تطرأ على ذهني في أي موقف يواجهني					
٢٥.	أحافظ على أسراري الشخصية					
٢٦.	لا أفشي أسرار بيتي و أسرتي					
٢٧.	أحافظ على أسرار زميلاتي و معارفي					
٢٨.	أبتعد عن ذكر الآخرين بسوء سواء في وجودهم أو في غيابهم					
٢٩.	يأتمنني معارفي على أسرارهم					
٣٠.	أصلح بين المتخاصمين و أوفق بينهم					
٣١.	أشكو همي لله وحده و لا أشكو لأحد سواه					
٣٢.	أساعد المحتاجين دون ذكر ذلك لأحد					
٣٣.	أؤثر الآخرين على نفسي دون رياء					
٣٤.	أتعامل مع الجميع بمحبة و احترام					
٣٥.	أتجنب انتقاد الآخرين و إحراجهم و توجيه اللوم لهم					
٣٦.	لا أحاول التجسس على الآخرين وكشف أسرارهم					
٣٧.	لا أسمح للآخرين أن يكشفوا أسرار غيرهم في غيابهم					
٣٨.	لا أتفاخر أمام الآخرين بما لدي من حسب أو نسب أو مال					
٣٩.	أوجل شراء ما أريده إذا لم يوجد معي ثمنه					
٤٠.	أكظم غيظي ولا أرد الإساءة لمن أساء لي					
٤١.	أتحمل الإساءة و أعفو عن المسيء					
٤٢.	أدعو لمن يسيء لي بالهداية					
٤٣.	أقوم بما أكلف به من أعمال مهما تكن صعبة دون تذمر					

الرقم	العبارة	الدرجة				
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
.٤٤	لا أنهار أمام أي عقبة تعترضني					
.٤٥	أتحمل ما يحدث لي من أحداث مؤلمة معتبرتها اختباراً من الله					
.٤٦	إذا فقدت أحد أعضائي في حادث لا قدر الله أحمد الله على سلامة الباقي					
.٤٧	إذا سمعت نبأ وفاة شخص عزيز علي لا قدر الله أمسك نفسي مسلمة بقضاء الله و قدره					
.٤٨	إذا فقدت أحد أعضائي في حادث لا قدر الله أكيف نفسي مع الوضع الجديد دون تذمر					
.٤٩	إذا تعسرت الأمور معي أصبر لأنني أوقن أن الصبر مفتاح الفرج					
.٥٠	ألتمس العذر للآخرين عندما يخطئون و أحسن الظن بهم					
.٥١	أتقبل النقد بصدر رحب					
.٥٢	أسامح من يسيء لي و إن كان في مقدرتي عقابه					
.٥٣	أقابل الإساءة بالإحسان					
.٥٤	أتجاوز عن أخطاء الآخرين و لا أعاتبهم					
.٥٥	أستحضر في ذهني جميع النتائج التي يحتمل أن تترتب على أفعالي على المدى البعيد					
.٥٦	أتصرف على أساس ما أتوقعه من نجاح و توفيق لي في المستقبل					
.٥٧	أحسن إدراك عواقب الأمور					
.٥٨	أقترح عدة بدائل لحل أي مشكلة تعترضني					
.٥٩	أعالج مختلف البدائل،و أتحقق من الاستجابة قبل اتخاذ أي قرار					
.٦٠	أنتقد ذاتي ولا أترك نفسي لشهواتها					
.٦١	أضبط نفسي في المواقف التي تثير الانفعال					
.٦٢	أتجنب التهور و الاندفاع في أي موقف يواجهني					
.٦٣	أمسك نفسي عند الغضب ولا أوجه غضبي لمن أغضبني بالشتيمة و الضرب					
.٦٤	انفعالاتي متزنة تتناسب مع مثيراتها فلا هي ضعيفة تجعلني متبلدة و لا جامحة تجعلن متهورة					
.٦٥	أضبط نفسي إذا حصلت على درجات منخفضة غير متوقعة في مادة دراسية ما ولا أنهار					
.٦٦	احبس نفسي دون معاصي الله فلا أسمح لنفسي باقترابها					
.٦٧	ألزم نفسي بعمل الواجبات					
.٦٨	أتجنب الانحرافات و أبتعد عن المعاصي					
.٦٩	أترفع عن الصغائر و لا أثور لأتفه الأسباب					
.٧٠	إذا تعرضت لمشكلة أبقى متفائلة بالحل					
.٧١	أوقن بان مع العسر يسراً					
.٧٢	أبدأ التفكير بالجانب الإيجابي للمشكلة					
.٧٣	أؤمن بأنه رب ضارة نافعة					
.٧٤	أتفاءل خيراً عندما أفكر في المستقبل محسنة الظن بالله					
.٧٥	أستمر في إنجاز أعمالي بثبات و ثقة مهما واجهت من صعاب					
.٧٦	أشعر بالرضا عن معاملة الآخرين لي					
.٧٧	أشعر بالرضا لما منحني الله من قدرات					
.٧٨	أشعر بالرضا عن إمكانيات أسرتي المادية و الاجتماعية					
.٧٩	أشكر الله في السراء و أصبر في الضراء					
.٨٠	إذا فشلت في مادة دراسية يزيد تصميمي على النجاح بها					

ملحق رقم (٤)

نتائج معاملات الارتباط بين درجات الطالبات على كل بند من بنود إستبانة الشخصية الصبورة و درجاتهن على الاستبانة ككل .

رقم البند	معامل الارتباط
.١	.٤٢٠**
.٢	.٢١٠*
.٣	.٤٢١**
.٤	.٢٨٧**
.٥	.٢٤٦**
.٦	.٣٥٢**
.٧	.٤٢١**
.٨	.٨٣**
.٩	.٣٥٦**
.١٠	.٤٠٨**
.١١	.٥١٠**
.١٢	.٣٩٥**
.١٣	.٤٩١**
.١٤	.٣٤٠**
.١٥	.٤٨٣**
.١٦	.٤٣١**
.١٧	.٤٣٩**
.١٨	.٤٧١**
.١٩	.٥٣٨**
.٢٠	.٤٩٢**
.٢١	.٥٠٤**
.٢٢	.٤٦١**
.٢٣	.٤٩١**
.٢٤	.٣٧٣**
.٢٥	.٤٥٤**
.٢٦	.٣٤٣**
.٢٧	.٤٥٠**

رقم البند	معامل الارتباط
−٢٨	.٤٢٢**
−٢٩	.٢٩٨**
−٣٠	.٣٠٢**
−٣١	.٥٨٢**
−٣٢	.٤٤٥**
−٣٣	.٣٩٤**
−٣٤	.٤٩١**
−٣٥	.٣٥٤**
−٣٦	.٤٤٦**
−٣٧	.٥٦٦**
−٣٨	.٣٧٤**
−٣٩	.٣١٧**
−٤٠	.٣٧٤**
−٤١	.٣٨٩**
−٤٢	.٤٠٨**
−٤٣	.٤٧٤**
−٤٤	.٦٠٧**
−٤٥	.٦١٤**
−٤٦	.٥٣١**
−٤٧	.٤٤٣**
−٤٨	.٤٩٢**
−٤٩	.٦٦٩**
−٥٠	.٥٥٧**
−٥١	.٤٨٨**
−٥٢	.٤١٩**
−٥٣	.٤٢٨**
−٥٤	.٣٨٠**

رقم البند	معامل الارتباط
.٥٥	.٤٦٥**
.٥٦	.٣٤٧**
.٥٧	.٥١٥**
.٥٨	.٥٠٥**
.٥٩	.٥٤٥**
.٦٠	.٣٩٧**
.٦١	.٤١٤**
.٦٢	.٤١٦**
.٦٣	.٥٠١**
.٦٤	.٥٤٢**
.٦٥	.٤٧٩**
.٦٦	.٢٨٩**
.٦٧	.٢١٨**
.٦٨	.٣٤٣**
.٦٩	.٣٩٢**
.٧٠	.٥٧٠**
.٧١	.٥٩٩**
.٧٢	.٥٠٤**
.٧٣	.٥٨٠**
.٧٤	.٦٠٤**
.٧٥	.٤٧٦**
.٧٦	.٣٦٦**
.٧٧	.٤٧٠**
.٧٨	.٣٦٢**
.٧٩	.٥٢٤**
.٨٠	.٥١١**

** دال عند مستوى ٠,٠١

* دال عند مستوى ٠,٠٥

ملحق رقم ٥

بسم الله الرحمن الرحيم

أختي الفاضلة : ____

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته ، ، ، ، ،

أتشرف بتقديم هذه الأداة إليك من أجل الحصول على بعض المعلومات القيمة ، و الحقيقية منك و التي سوف نستفيد منها في مجال الدراسات و الأبحاث العلمية علما بان الأمر لا يحتاج لكتابة اسمك الشخصي الذي سوف يؤكد لك حتما أن أية معلومة سوف تدلي بها ستكون سرية و لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي

فأرجو منك قراءة كل عبارة فيها بدقة ثم اختاري أحد الإجابات الموجودة على يسار كل عبارة و التي تنطبق عليك و تعتبر عن مشاعرك بصراحة و ذلك بوضع علامة x أسفل الدرجة التي تنطبق عليك فقط مع العلم بأنه لا توجد إجابات صائبة و أخرى خاطئة

أرجو تعاونكم معنا لان تعاونكم دعما للبحث العلمي

مع فائق شكري و تقديري

الباحثة

اعتماد الزيناتي

أرجو كتابة هذه البيانات :

الكلية ____________ التخصص ________________

المستوى ____________ العمر ________________

التقدير ____________

الرقم	العبـــــارة	الدرجــــــة

		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
١.	أواجه الموقف مهما كان صعباً					
٢.	أستمر بالمطالبة بحقوقي مهما بذلت من تضحيات					
٣.	أواجه مصدر الإزعاج مواجهة حاسمة غير مترددة					
٤.	أتصرف بحكمة و لا أتبع عواطفي					
٥.	أواجه الصعاب بهدوء وطمأنينة					
٦.	أسيطر على نفسي في مواقف الحزن والفشل					
٧.	أستأنف معركة الحياة بمعنويات مرتفعة مهما نزل بي من خطوب					
٨.	أبذل قصارى جهدي لبلوغ هدفي بالوسائل الصحيحة					
٩.	أؤمن أن الحياة بدون إرادة قوية شجاعة لا قيمة لها					
١٠.	أتصرف حسب الموقف الذي أتعامل معه					
١١.	أحرص على إتقان عملي سواء في وجود المسئولين أو في غيابهم					
١٢.	أواجه الشدائد بصلابة و رباطة جأش					
١٣.	أستطيع أن أتكيف مع الحياة مهما واجهت من صعاب					
١٤.	لا تتزعزع ثقتي بنفسي مهما واجهت من صعاب					
١٥.	أدرس المشكلة التي تواجهني بتأني و واقعية دون تسرع					
١٦.	أتخذ القرار المناسب لحل المشكلة التي تواجهني دون تردد					
١٧.	إذا أصابني مكروه أتذكر أن مصائب غيري أشد من مصيبتي					
١٨.	أوقن أن ما أصابني لم يكن ليخطئني و ما أخطأني لم يكن ليصيبني					
١٩.	أتحقق من الأمر قبل اتخاذي أي قرار فيه					
٢٠.	أحافظ على أسراري الشخصية					
٢١.	لا أفشي أسرار بيتي و أسرتي					
٢٢.	أحافظ على أسرار زميلاتي و معارفي					
٢٣.	أبتعد عن ذكر الآخرين بسوء سواء في وجودهم أو في غيابهم					
٢٤.	يأتمنني معارفي على أسرارهم					
٢٥.	أصلح بين المتخاصمين و أوفق بينهم					
٢٦.	أشكو همي لله وحده و لا أشكو لأحد سواه					
٢٧.	أساعد المحتاجين دون ذكر ذلك لأحد					
٢٨.	أؤثر الآخرين على نفسي دون رياء					
٢٩.	أتعامل مع الجميع بمحبة و احترام					
٣٠.	أتجنب انتقاد الآخرين و إحراجهم و توجيه اللوم لهم					
٣١.	لا أحاول التجسس على الآخرين وكشف أسرارهم					
٣٢.	لا أسمح للآخرين أن يكشفوا أسرار غيرهم في غيابهم					
٣٣.	أوجل شراء ما أريده إذا لم يوجد معي ثمنه					
٣٤.	أكظم غيظي ولا أرد الإساءة لمن أساء لي					
٣٥.	أتحمل الإساءة و أعفو عن المسيء					
٣٦.	أدعو لمن يسيء لي بالهداية					

الرقم	العبارة	الدرجة				
		دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
٣٧.	أقوم بما أكلف به من أعمال مهما تكن صعبة دون تذمر					
٣٨.	لا أنهار أمام أي عقبة تعترضني					
٣٩.	أتحمل ما يحدث لي من أحداث مؤلمة معتبرتها اختباراً من الله					
٤٠.	إذا فقدت أحد أعضائي في حادث لا قدر الله أحمد الله على سلامة الباقي					
٤١.	إذا فقدت أحد أعضائي في حادث لا قدر الله أكيف نفسي مع الوضع الجديد دون تذمر					
٤٢.	إذا تعسرت الأمور معي أصبر لأنني أوقن أن الصبر مفتاح الفرج					
٤٣.	ألتمس العذر للآخرين عندما يخطئون و أحسن الظن بهم					
٤٤.	أتقبل النقد بصدر رحب					
٤٥.	أسامح من يسيء لي و إن كان في مقدرتي عقابه					
٤٦.	أقابل الإساءة بالإحسان					
٤٧.	أتجاوز عن أخطاء الآخرين و لا أعاتبهم					
٤٨.	أستحضر في ذهني جميع النتائج التي يحتمل أن تترتب على أفعالي على المدى البعيد					
٤٩.	أتصرف على أساس ما أتوقعه من نجاح و توفيق لي في المستقبل					
٥٠.	أحسن إدراك عواقب الأمور					
٥١.	أقترح عدة بدائل لحل أي مشكلة تعترضني					
٥٢.	أعالج مختلف البدائل،و أتحقق من الاستجابة قبل اتخاذ أي قرار					
٥٣.	أنتقد ذاتي ولا أترك نفسي لشهواتها					
٥٤.	أضبط نفسي في المواقف التي تثير الانفعال					
٥٥.	أتجنب التهور و الاندفاع في أي موقف يواجهني					
٥٦.	أمسك نفسي عند الغضب ولا أوجه غضبي لمن أغضبني بالشتيمة و الضرب					
٥٧.	انفعالاتي متزنة تتناسب مع مثيراتها فلا هي ضعيفة تجعلني متبلدة و لا جامحة تجعلن متهورة					
٥٨.	أضبط نفسي إذا حصلت على درجات منخفضة غير متوقعة في مادة دراسية ما ولا أنهار					
٥٩.	إذا تعرضت لمشكلة أبقى متفائلة بالحل					
٦٠.	أوقن بان مع العسر يسراً					
٦١.	أبدأ التفكير بالجانب الإيجابي للمشكلة					
٦٢.	أؤمن بأنه رب ضارة نافعة					
٦٣.	أتفاءل خيراً عندما أفكر في المستقبل محسنة الظن بالله					
٦٤.	أستمر في إنجاز أعمالي بثبات و ثقة مهما واجهت من صعاب					
٦٥.	أشعر بالرضا عن معاملة الآخرين لي					
٦٦.	أشعر بالرضا عن إمكانيات أسرتي المادية و الاجتماعية					
٦٧.	أشكر الله في السراء و أصبر في الضراء					
٦٨.	إذا فشلت في مادة دراسية يزيد تصميمي على النجاح بها					

الجامعة الإسلامية-غزة ملحق رقم (٦)
قسم الدراسات العليا-كلية التربية
علم النفس

بسم الله الرحمن الرحيم

السيد / ــــــــــــــــــــــــــ حفظه الله ،،،

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ،،،

الموضوع:تحكيم استبانة

هذه استبانة تهدف إلى قياس الضغوط النفسية لدى طالبات الجامعة الإسلامية بغزة، أرجو من سيادتكم أن تفيدونا من خلال خبرتكم وأن تبدوا ملاحظاتكم حول مدى ملائمة و انتماء ووضوح عبارات هذه الاستبانة علماً بأن التعريف الإجرائي للضغوط النفسية هو:

عبارة عن استجابات الفرد غير المحددة كرد فعل لتقييمه للمواقف الضاغطة الداخلية والخارجية التي يتعرض لها في حياته وما يواجهه من صعوبات تستلزم منه مطالب تفوق قدراته وإمكانياته، و تحول دون تحقيقه لأهدافه مما يؤدي لوقوعه تحت الضغط النفسي الذي سوف تقيسه هذه الاستبانة التي تتكون من سبعة أبعاد هي :الضغوط الدراسية -الضغوط الاقتصادية -الضغوط الأسرية -الضغوط الصحية -الضغوط الاجتماعية-الضغوط الشخصية-الضغوط الانفعالية.

علماً بأن مفتاح التصحيح يتكون من خمس درجات تبدأ بدرجة كبيرة جداً و تأخذ ٥ درجات وتمثل أعلى درجة للضغط ،ثم بدرجة كبيرة وتأخذ ٤ درجات،ثم بدرجة متوسطة وتأخذ ٣ درجات ثم بدرجة قليلة و تأخذ درجتين وتنتهي بدرجة قليلة جداً و هي أدنى درجات الضغط النفسي وتأخذ درجة واحدة و على المفحوص (الطالبة) أن تختار إحدى هده الدرجات بوضع إشارة+ أسفل الدرجة التي تمثل درجة الضغط لديها .

نشكركم على حسن تعاونكم

الباحثة

اعتماد يعقوب الزيناتي

الصفحة غير متوفرة على الإسطوانة الإلكترونية

الصفحة غير متوفرة على الإسطوانة الإلكترونية

الصفحة غير متوفرة على الإسطوانة الإلكترونية

الصفحة غير متوفرة على الإسطوانة الإلكترونية



الصفحة غير متوفرة على الإسطوانة الإلكترونية

الصفحة غير متوفرة على الإسطوانة الإلكترونية

الصفحة غير متوفرة على الإسطوانة الإلكترونية

ملحق رقم (٧)

استبانة الضغوط النفسية بعد التحكيم

الجامعة الإسلامية – غزة
قسم الدراسات العليا – كلية التربية
علم النفس

بسم الله الرحمن الرحيم

أختي الفاضلة :____

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته،،،

أتشرف بتقديم هذه الأداة إليك من أجل الحصول على بعض المعلومات القيمة ،و الحقيقية منك ،و التي سوف نستفيد منها في مجال الدراسات ،و الأبحاث العلمية علماً بأن الأمر لا يحتاج لكتابة إسمك الشخصي الذي سوف يؤكد لك حتماً أن أية معلومة سوف تدلي بها ستكون سرية ، و لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.

فأرجو منك قراءة كل عبارة فيها بدقة ثم تختاري أحد الإجابات الموجودة على يسار كل عبارة والتي تنطبق عليك ،و تعبر عن مشاعرك بصراحة ،و ذلك بوضع علامة×أسفل الدرجة التي تنطبق عليك فقط ،مع العلم بأنه لا توجد إجابات صائبة و أخرى خاطئة .

أرجو تعاونكم معنا لان تعاونكم دعماً للبحث العلمي .

مع فائق شكري و تقديري

الباحثة

اعتماد الزيناتي

أرجو كتابة هذه البيانات:

الكلية:______________ التخصص:______________
المستوى:______________ العمر:______________
التقدير الدراسي : __________

الرقم	العبـــــــــارة	كثيراً جداً	كثيراً	إلي حداً ما	قليلاً	قليلاً جداً
١.	يضايقني عدم توفر المراجع الضرورية المتخصصة في المكتبة					
٢.	أعاني من تعارض وقت المكتبة مع محاضراتي					
٣.	أعاني من صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية					
٤.	أعاني من النسيان أثناء المذاكرة للامتحانات					
٥.	يضايقني كثرة المواد التى تدرس كمتطلبات جامعة					
٦.	يضايقني أنني لم أتمكن من الالتحاق بالكلية التي أريدها					
٧.	يضايقني ارتفاع النسبة المطلوبة للنجاح في المقرر إلي ٦٠%					
٨.	يزعجني عدم توفر الكتب لبعض المقررات من بداية الفصل الدراسي					
٩.	يضايقني كثرة الامتحانات التي أتقدم لها طول الفصل الدراسي					
١٠.	يزعجني أن يتأخر تخرجي علي مقرر غير مطروح					
١١.	يضايقني تكرار الكثير من الموضوعات في مقررات مختلفة					
١٢.	يقلقني عدم وجود وقت كاف لدي لمذاكرة دروسي					
١٣.	أخشى عدم حصولي علي معدل عال					
١٤.	يزعجني صعوبة التحويل من كلية إلي أخري					
١٥.	أخشى كثرة الخريجين من نفس تخصصي					
١٦.	أشعر برغبة في ترك الكلية من وقت لأخر لصعوبة مناهجها					
١٧.	يضايقني أن بعض المقررات الدراسية غير مجدية للحياة العملية					
١٨.	يضايقني عدم التزام بعض المحاضرين بمواعيد المحاضرات					
١٩.	يقلقني عدم مساعدة الأساتذة لي في حل مشكلاتي الدراسية					
٢٠.	يضايقني أن المواد التي أدرسها لاتناسب قدراتي وطموحاتي					
٢١.	أشعر بأنني محرومة من أشياء كثيرة بسبب ظروفي المادية الصعبة					
٢٢.	يؤلمني عدم استطاعتي شراء كثير من الكتب والأدوات التي أحتاجها في الدراسة					
٢٣.	يحرجني عدم المشاركة في الرحلات والمعسكرات لعجزي المالي					
٢٤.	يضايقني قلة ما أحصل علية من مصروف شخصي					
٢٥.	يضايقني اضطراري للعمل لكسب مصروفي بنفسي					
٢٦.	يضايقني ارتفاع رسوم الدراسة في الجامعة بالنسبة لي					
٢٧.	يضايقني عدم حصولي علي إعفاء من الرسوم الجامعية للفصل الدراسي الحالي					
٢٨.	يضايقني عدم توفر أجرة المواصلات من منطقة سكني إلي الجامعة					

	وبالعكس يومياً					
٢٩.	يضايقني ارتفاع ثمن الكتاب الجامعي المقرر في الفصل الدراسي					
٣٠.	يضايقني سوء الأحوال الاقتصادية لأسرتي					
٣١.	يقلقني عدم توفر فرصة عمل لوالدي أو الشخص الذي مصدر دخل الأسرة الوحيد					

الرقم	العبـــــــــارة	درجة الاستجابة				
		كثيراً جداً	كثيراً	إلي حداً ما	قليلاً	قليلاً جداً
٣٢.	أخشى من عدم مواصلة دراستي بسبب ظروفي المادية الصعبة					
٣٣.	أخجل عند زيارة زميلاتي لي في منزلي لعدم توفر مستلزمات الضيافة لهم					
٣٤.	تقلقني فكرة ألا أجد عملا بعد أن أتخرج من الجامعة					
٣٥.	يضايقني انتقاد والدي لتصرفاتي					
٣٦.	يضايقني تدخل والدية في شئوني الخاصة					
٣٧.	يزعجني كثرة الشجار بين أفراد أسرتي					
٣٨.	يزعجني ضيق منزلي وعدم وجود غرفة خاصة بي للمذاكرة					
٣٩.	يؤلمني ما يسود أسرتي من عدم تعاون انشغال كل واحد بنفسه					
٤٠.	يؤلمني شكوى أسرتي من كثرة مصروفي متطلبات دراستي الجامعية					
٤١.	يضايقني عدم توافق رغبتي مع رغبة أسرتي في اختياري للكلية التي أدرس بها					
٤٢.	يضايقني عدم سماح أسرتي لي باستقبال زميلاتي في المنزل					
٤٣.	يؤلمني عدم تفهم أسرتي لظروفي الجامعية					
٤٤.	يؤلمني عدم احترام أسرتي لوجهة نظري					
٤٥.	يحزنني عدم مساواة والدي ووالدتي في معاملتي مع باقي أخوتي وأخواتي					
٤٦.	يضايقني تفضيل والدي / والدتي للبنين علي البنات					
٤٧.	يضايقني تسلط أخي الأكبر وتدخله في شئوني					
٤٨.	يضايقني عدم التوافق بين ـــأسرتي والجيران أو بعض الأقارب					
٤٩.	أعاني من كثرة عدد أفراد أسرتي					
٥٠.	يزعجني إصابة أحد أفراد أسرتي بمكروه					
٥١.	أعاني من غياب رمز الأسرة عن المنزل (مسافر – مسجون –متوفى)					
٥٢.	أعاني من صعوبة في النوم ليلاً					
٥٣.	أشعر بالغثيان والإغماء بدون سبب جسماني					
٥٤.	أشعر بالتعب وبنقصان الطاقة عند بذل أقل جهد					
٥٥.	أعرق بدون إجهاد أو ارتفاع في درجة الحرارة					
٥٦.	أشعر بزغللة بالعينين					
٥٧.	أشعر بصداع شديد					
٥٨.	أشعر بألم في عضلات الرقبة و الكتفين					
٥٩.	أعاني من حب الشباب أو عدم نضارة بشرتي					
٦٠.	أعاني من الرعشة في أجزاء جسمي					

٦١.	أعاني من اضطراب دقات قلبي					
٦٢.	أشعر بشيء يقف في حلقي (غصة في الحلق)					
٦٣.	أشعر بألم في الصدر وصعوبة في التنفس وكأن شئ ثقيل على صدري					
٦٤.	أشعر بضعف الشهية وتناقص في الوزن					
٦٥.	أشعر بحموضة وألام في المعدة					

الرقم	العبارة	درجة الاستجابة				
		كثيراً جداً	كثيراً	إلي حداً ما	قليلاً	قليلاً جداً
٦٦.	أشعر بالضعف العام من وقت لآخر					
٦٧.	أعاني من عدم الانسجام مع زميلاتي في الكلية					
٦٨.	يؤلمني معاملة زميلاتي لي بأنانية					
٦٩.	أعاني من عدم احترام زميلاتي لمشاعري					
٧٠.	أعاني من تدخل زميلاتي في أموري الشخصية					
٧١.	أعاني من وجود خلافات بيني وبين زميلاتي					
٧٢.	أعاني من عدم تقبل زميلاتي أن أختلف معهن في الرأي					
٧٣.	أعاني من عدم مقدرتي علي تكوين صداقات داخل الكلية أو الجامعة					
٧٤.	يضايقني عدم مساعدة زميلاتي لي في فهم بعض المواد الدراسية الصعبة					
٧٥.	أعاني من عدم وجود تعاون بين المحاضرين					
٧٦.	أعاني من عدم احترام المحاضرين لأرائي وأراء زميلاتي					
٧٧.	أعاني من الشعور بالوحدة وأنا بين زميلاتي					
٧٨.	أعاني من تعامل الطالبات مع بعضهن البعض علي أساس فئوي					
٧٩.	أعاني من عدم المساواة في معاملة بعض المحاضرين للطالبات					
٨٠.	أعاني منعدم وجود روح التعاون والمودة بين الطالبات في الكلية					
٨١.	أعاني من ضعف قدرتي علي المجاملات الاجتماعية					
٨٢.	يضايقني عدم تمكني من رد الزيارات					
٨٣.	يضايقني الجلوس مع الآخرين وحب الجلوس لو حدي					
٨٤.	أعاني من انخفاض الدافعية للدراسة					
٨٥.	أعاني من الشعور بالذنب					
٨٦.	أعاني من الخوف من المستقبل					
٨٧.	أعاني من الشعور بأنني منبوذة من الآخرين					
٨٨.	أعاني من التشتت وعدم التركيز					
٨٩.	أعاني من سيطرة عادة سيئة علية لدرجة أنني لم أستطع التخلص منها					
٩٠.	أعاني من التردد في اتخاذ أي قرار في حياتي					
٩١.	أعاني من الارتباك عند مقابلة الناس والتحدث معهم					
٩٢.	أعاني من عدم قدرتي علي التعبير عن أرائي الشخصية					
٩٣.	أشعر بالقلق لأن تحمسي الشديد لعمل شيء ما يقتل في نهاية الأمر					

٩٤.	أعاني من عدم وجود مون يساعدني في حل مشكلاتي الشخصية					
٩٥.	أعاني من الشعور بأن الآخرين لا يقدرونني ولا يهتمون بي					
٩٦.	أعاني من صعوبة تحقيق طموحاتي في الحياة					
٩٧.	أخشى من الوقوع في أخطاء تخل بالآداب والقواعد الاجتماعية					
٩٨.	أعاني من الخوف ـــأن يتأخر زواجي بسبب دراستي في الجامعة					
٩٩.	أعاني من عدم الصبر وعدم تحمل ما يواجهني من مشكلات					
١٠٠.	أعاني من الشعور باليأس ولا أشعر بقيمة أي شيء في الحياة					
الرقم	**العبـــــــــارة**	**درجة الاستجابة**				
		كثيراً جداً	كثيراً	إلي حداً ما	قليلاً	قليلاً جداً
١٠١.	أعاني من الخجل عند مقابلة أناس جدد أو التحدث معهم					
١٠٢.	أعاني من توقعاتي لحدوث شيء ما غير مرغوب فيه					
١٠٣.	أعاني من الشعور بالضيق لضياع الوقت قبل أن أنجز ما يجب أن أنجزه					
١٠٤.	أعاني من الشعور بالعجز وعدم أهميتي في الحياة					
١٠٥.	أشعر بالضيق من هذه الحياة وأفكر في التخلص منها					
١٠٦.	أعاني من أن مشاعري تجرح بسهولة					
١٠٧.	أغار من زميلاتي وأحب أن أكون أحسن منهن					
١٠٨.	أعاني من الشعور بالاكتئاب والتعاسة					
١٠٩.	أعاني من التحدث بسرعة وبصوت مرتفع					
١١٠.	أعاني من السرحان و الاستغراق في أحلام اليقظة					
١١١.	أعاني من الكذب دون قصد					
١١٢.	أعاني من سرعة البكاء عندما أواجه أي مشكلة					
١١٣.	أعاني من عدم السيطرة علي نفسي في مواقف الغضب					
١١٤.	أعاني من الشعور بأن الآخرين لا يكنون لي الحب					
١١٥.	أشعر أن الحياة لا تساوي شيء					

ملحق رقم (٨)

نتائج معاملات الارتباط بين درجات الطالبات على كل بند من بنود إستبانة الضغوط النفسية و درجاتهن على الاستبانة ككل .

رقم البند	معامل الارتباط
.١	.٢٤٨**
.٢	.٢٠٣*
.٣	.٣٣٥**
.٤	.٣٣٧**
.٥	.٢٣٤**
.٦	٣٩٧**
.٧	.٤٤٩**
.١٠	.١٨٣*
١٢	.٢٦٧**
١٣	.٤٧٤**
١٤	.٤٥٤**
١٥	.٣٠٩**
١٦	.٣٣١**
١٨	.٢٤٨**
١٩	.٤٧٠**
٢٠	.٤٤٦**
.٢١	.٥٤٨**
.٢٢	.٥٦٠**
.٢٣	.٤٤١**
.٢٤	.٤٧٩**
.٢٥	.١٩٣*
.٢٦	.٥٧٥**
.٢٧	.٤٠١**

رقم البند	معامل الارتباط
.٤٢	.٤٤٧**
.٤٣	.٥٤٢**
.٤٤	.٤٩٧**
.٤٥	.٥٠٢**
.٤٦	.٤٦٨**
.٤٧	.٤٧١**
.٤٨	.٣٦٩**
.٤٩	.٣٠٨**
.٥٠	.١٧١*
.٥١	.٢١٧**
.٥٢	.٣٥١**
.٥٣	.٣١١**
.٥٤	.٢٧٧**
.٥٥	.٢١٤**
.٥٦	.٤٥٠**
.٥٧	.٣٣٣**
.٥٨	.٢٨٦**
.٥٩	.٤٠٥**
.٦٠	.٣٢٢**
.٦١	.٢١٠*
.٦٢	.٣٤١**
.٦٣	.٣٣٩**
.٦٤	.٣٦٩**

رقم البند	معامل الارتباط
.٧٩	.٢٦٥**
.٨٠	.٣٥٥**
.٨١	.٤٢٣**
.٨٢	.٣٣٠**
.٨٣	.٢٨٩**
.٨٤	.٣٩٩**
.٨٥	.٣٠٥**
.٨٦	.٤٤٥**
.٨٧	.٣٢٤**
.٨٨	.٥٨٧**
.٨٩	.٣٥٧**
.٩٠	.٤٨٢**
.٩١	.٤٢١**
.٩٢	.٥٤١**
.٩٣	.٥١٢**
.٩٤	.٥٣٦**
.٩٥	.٥٢٤**
.٩٦	.٥٥٩**
.٩٧	.٥١٥**
.٩٨	.٤١٤**
.٩٩	.٥٨٣**
.١٠٠	.٥٦٨**
.١٠١	.٥٣٧**

.٢٨	.٣٤١**
.٢٩	.٣٧٢**
.٣٠	.٤٣٤**
.٣١	.٣٧٩**
.٣٢	.٥٥٨**
.٣٣	.٣٩٠**
.٣٤	.٢٥٧**
.٣٥	.٥٠٦**
.٣٦	.٤٤٠**
.٣٧	.٥٢٢**
.٣٨	.٥٤٢ **
.٣٩	.٥٥٥**
.٤٠	.٥٣٨**
.٤١	.٤٢٦

.٦٥	.٢٦٣**
.٦٦	.٤٩٥**
.٦٧	.٤٥٩**
.٦٨	.٣٨٩**
.٦٩	.٣٦٦**
.٧٠	.٣٧٨**
.٧١	.٤٢٦**
.٧٢	.٤٣٨**
.٧٣	.٤٢٥**
.٧٤	.٤٣٥**
.٧٥	.٣١٥**
.٧٦	.٣٥٩**
.٧٧	.٤١٦**
.٧٨	.٣٤٠**

.١٠٢	.٦٠٢**
.١٠٣	.٣٨٠**
.١٠٤	.٣٢١**
.١٠٥	.٤٩٧**
.١٠٦	.٣٤٥**
.١٠٧	.٤٣٨**
.١٠٨	.٦٠٨**
.١٠٩	.٤٥١**
.١١٠	.٤٤٧**
.١١١	.٣٢٨**
.١١٢	.٣٧٢**
.١١٣	.٤٤٨**
.١١٤	.٤٤٤**
.١١٥	.٤٥٤**

** دال عند مستوى ٠,٠١

* دال عند مستوى ٠,٠٥

ملحق رقم ٩

استبانه الضغوط النفسية في صورتها النهائية

الجامعة الإسلامية – غزة

قسم الدراسات العليا – كلية التربية

علم النفس

بسم الله الرحمن الرحيم

أختي الفاضلة :________________________

السلام عليكم و رحمة الله و بركاته،،،،

أتشرف بتقديم هذه الأداة إليك من أجل الحصول على بعض المعلومات القيمة ،و الحقيقية منك ،و التي سوف نستفيد منها في مجال الدراسات ،و الأبحاث العلمية علماً بأن الأمر لا يحتاج لكتابة اسمك الشخصي الذي سوف يؤكد لك حتماً أن أية معلومة سوف تدلي بها ستكون سرية ، و لن تستخدم إلا في أغراض البحث العلمي.

فأرجو منك قراءة كل عبارة فيها بدقة ثم تختاري أحد الإجابات الموجودة على يسار كل عبارة والتي تنطبق عليك ،و تعبر عن مشاعرك بصراحة ،و ذلك بوضع علامة × أسفل الدرجة التي تنطبق عليك فقط ،مع العلم بأنه لا توجد إجابات صائبة و أخرى خاطئة .

أرجو تعاونكم معنا لان تعاونكم دعماً للبحث العلمي .

مع فائق شكري و تقديري

الباحثة

اعتماد الزيناتي

أرجو كتابة هذه البيانات:

الكلية:________ التخصص:____________

المستوى:________ العمر :____________

التقدير الدراسي : ________

الرقم	العبارة	درجة الاستجابة				
		كثيراً جداً	كثيراً	إلي حداً ما	قليلاً	قليلاً جداً
١.	أعاني من صعوبة في فهم بعض المقررات الدراسية					
٢.	يضايقني كثرة المواد التى تدرس كمتطلبات جامعة					
٣.	يضايقني ارتفاع النسبة المطلوبة للنجاح في المقرر إلي ٦٠%					
٤.	يزعجني أن يتأخر تخرجي علي مقرر غير مطروح					
٥.	أخشى عدم حصولي علي معدل عال					
٦.	أخشى كثرة الخريجين من نفس تخصصي					
٧.	يضايقني أن بعض المقررات الدراسية غير مجدية للحياة العملية					
٨.	يقلقني عدم مساعدة الأساتذة لي في حل مشكلاتي الدراسية					
٩.	أشعر بأنني محرومة من أشياء كثيرة بسبب ظروفي المادية الصعبة					
١٠.	يؤلمني عدم استطاعتي شراء كثير من الكتب والأدوات التي أحتاجها في الدراسة					
١١.	يحرجني عدم المشاركة في الرحلات والمعسكرات لعجزي المالي					
١٢.	يضايقني قلة ما أحصل علية من مصروف شخصي					
١٣.	يضايقني ارتفاع رسوم الدراسة في الجامعة بالنسبة لي					
١٤.	يضايقني عدم حصولي علي إعفاء من الرسوم الجامعية للفصل الدراسي الحالي					
١٥.	يضايقني عدم توفر أجرة المواصلات من منطقة سكني إلي الجامعة وبالعكس يومياً					
١٦.	يضايقني ارتفاع ثمن الكتاب الجامعي المقرر في الفصل الدراسي					

١٧.	يضايقني سوء الأحوال الاقتصادية لأسرتي					
١٨.	يقلقني عدم توفر فرصة عمل لوالدي أو الشخص الذي مصدر دخل الأسرة الوحيد					
١٩.	أخشى من عدم مواصلة دراستي بسبب ظروفي المادية الصعبة					
٢٠.	تقلقني فكرة ألا أجد عملا بعد أن أتخرج من الجامعة					
٢١.	يضايقني انتقاد والدي لتصرفاتي					
٢٢.	يضايقني تدخل والدية في شئوني الخاصة					
٢٣.	يزعجني كثرة الشجار بين أفراد أسرتي					
٢٤.	يزعجني ضيق منزلي وعدم وجود غرفة خاصة بي للمذاكرة					
٢٥.	يؤلمني ما يسود أسرتي من عدم تعاون انشغال كل واحد بنفسه					
٢٦.	يؤلمني شكوى أسرتي من كثرة مصروفي متطلبات دراستي الجامعية					
٢٧.	يضايقني عدم توافق رغبتي مع رغبة أسرتي في اختياري للكلية التي أدرس بها					
٢٨.	يضايقني عدم سماح أسرتي لي باستقبال زميلاتي في المنزل					
٢٩.	يؤلمني عدم تفهم أسرتي لظروفي الجامعية					
٣٠.	يؤلمني عدم احترام أسرتي لوجهة نظري					
٣١.	يحزنني عدم مساواة والدي ووالدتي في معاملتي مع باقي أخوتي وأخواتي					
٣٢.	يضايقني تفضيل والدي / والدتي للبنين علي البنات					
٣٣.	يضايقني تسلط أخي الكبر وتدخله في شئوني					
٣٤.	يضايقني عدم التوافق بين أسرتي والجيران أو بعض الأقارب					
٣٥.	أشعر بالغثيان والإغماء بدون سبب جسماني					
٣٦.	أشعر بالتعب وبنقصان الطاقة عند بذل أقل جهد					
٣٧.	أعرق بدون إجهاد أو ارتفاع في درجة الحرارة					
٣٨.	أشعر بزغللة بالعينين					
٣٩.	أشعر بصداع شديد					
٤٠.	أشعر بألم في عضلات الرقبة و الكتفين					
٤١.	أعاني من الرعشة في أجزاء جسمي					

٤٢.	أعاني من اضطراب دقات قلبي					
٤٣.	أشعر بشيء يقف في حلقي (غصة في الحلق)					
٤٤.	أشعر بألم في الصدر وصعوبة في التنفس وكأن شئ ثقيل على صدري					
٤٥.	أشعر بضعف الشهية وتناقص في الوزن					
٤٦.	أشعر بحموضة وألام في المعدة					
٤٧.	أشعر بالضعف العام من وقت لآخر					
٤٨.	أعاني من عدم الانسجام مع زميلاتي في الكلية					
٤٩.	يؤلمني معاملة زميلاتي لي بأنانية					
٥٠.	أعاني من عدم احترام زميلاتي لمشاعري					
٥١.	أعاني من تدخل زميلاتي في أموري الشخصية					
٥٢.	أعاني من وجود خلافات بيني وبين زميلاتي					
٥٣.	أعاني من عدم تقبل زميلاتي أن أختلف معهن في الرأي					
٥٤.	أعاني من عدم مقدرتي علي تكوين صداقات داخل الكلية أو الجامعة					
٥٥.	أعاني من عدم وجود تعاون بين المحاضرين					
٥٦.	أعاني من عدم احترام المحاضرين لأرائي وأراء زميلاتي					
٥٧.	أعاني من الشعور بالوحدة وأنا بين زميلاتي					
٥٨.	أعاني من تعامل الطالبات مع بعضهن البعض علي أساس فئوي					

٥٩.	أعاني من عدم المساواة في معاملة بعض المحاضرين للطالبات					
٦٠.	أعاني من عدم وجود روح التعاون والمودة بين الطالبات في الكلية					
٦١.	أعاني من انخفاض الدافعية للدراسة					
٦٢.	أعاني من الشعور بالذنب					
٦٣.	أعاني من الخوف من المستقبل					
٦٤.	أعاني من التشتت وعدم التركيز					
٦٥.	أعاني من سيطرة عادة سيئة علية لدرجة أنني لم أستطع التخلص منها					
٦٦.	أعاني من التردد في اتخاذ أي قرار في حياتي					
٦٧.	أعاني من الارتباك عند مقابلة الناس والتحدث معهم					
٦٨.	أعاني من عدم قدرتي علي التعبير عن أرائي الشخصية					
٦٩.	أشعر بالقلق لأن تحمسي الشديد لعمل شيء ما يقتل في نهاية الأمر					
٧٠.	أعاني من الشعور بأن الآخرين لا يقدرونني ولا يهتمون بي					
٧١.	أعاني من صعوبة تحقيق طموحاتي في الحياة					
٧٢.	أعاني من عدم الصبر وعدم تحمل ما يواجهني من مشكلات					
٧٣.	أعاني من الشعور باليأس ولا أشعر بقيمة أي شيء في الحياة					
٧٤.	أعاني من الخجل عند مقابلة أناس جدد أو التحدث معهم					
٧٥.	أعاني من توقعاتي لحدوث شيء ما غير مرغوب فيه					
٧٦.	أشعر بالضيق من هذه الحياة وأفكر في التخلص منها					
٧٧.	أعاني من أن مشاعري تجرح بسهولة					
٧٨.	أعاني من الشعور بالاكتئاب والتعاسة					
٧٩.	أعاني من السرحان و الاستغراق في أحلام اليقظة					
٨٠.	أعاني من سرعة البكاء عندما أواجه أي مشكلة					
٨١.	أعاني من عدم السيطرة علي نفسي في مواقف الغضب					
٨٢.	أعاني من الشعور بأن الآخرين لا يكنون لي الحب					

ملحق رقم ١٠

قـــائمة بأســـماء الـــمحكمين لإستبانة الشخصية الصبورة

الرقم	الاســـــم	الجامعـــــة
١ –	أ .د / إحسان الاغا	الجامعة الإسلامية بغزة
٢ –	د / رياض قاسم	الجامعة الإسلامية بغزة
٣ –	أ . د / صلاح أبو ناهية	جامعة الأزهر – غزة

٤ –	د / عبد عظيم المصدر	جامعة الأزهر – غزة
٥ –	د / عبد الكريم الدهشان	الجامعة الإسلامية
٦ –	د / فؤاد العاجز	الجامعة الإسلامية
٧ –	د / فضل أبو هين	جامعة الأقصى – بغزة
٨ –	د / محمد زقوت	الجامعة الإسلامية – غزة
٩ –	د / محمد الخطيب	جامعة الأزهر – غزة
١٠ –	د/ محمد عليان	جامعة الأزهر بغزة
١١ –	د / محمد ابو دف	الجامعة الإسلامية بغزة
١٢ –	د / مروان أبو راس	الجامعة الإسلامية بغزة
١٣ –	د / نسيم ياسين	الجامعة الإسلامية بغزة

ملحق رقم ١١

قائمة بأسماء المحكمين لاستبانة الضغوط النفسية

الرقم	الاســـــم	الجامعـــة
١ –	أ .د / إحسان الاغا	الجامعة الإسلامية – غزة
٢ –	د / سناء أبو دقة	الجامعة الإسلامية – غزة
٣ –	أ . د / صلاح أبو ناهية	جامعة الأزهر – غزة
٤ –	د / عاطف الاغا	الجامعة الإسلامية – غزة
٥ –	د / عبد عظيم المصدر	جامعة الأزهر – غزة
٦ –	د / فؤاد العاجز	الجامعة الإسلامية –غزة
٧ –	د / فضل أبو هين	جامعة الأقصى – غزة
٨ –	د / محمد الخطيب	جامعة الأزهر – غزة
٩ –	د/ محمد عليان	جامعة الأزهر – غزة